LA CVCINA ITALIANA

Via della Posta 10
20123 - Milano
Sp. abb. post. Gr. III/70
ottobre 1988 - L. 5.000

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

Cari amici lettori, spero che gradirete il regalo preparato per voi: un libro che dice tutto, ma proprio tutto, sull'uovo, un volumetto pratico e utile (ci sono ben 75 ricette) che completa la serie iniziata con il tacchino e con il pollo; anche questo è stato realizzato con la collaborazione della Società Arena, leader nel settore della produzione avicola, che ringrazio per la disponibilità e la fiducia dimostrate.

Molti mi chiedono come nasce un numero della rivista, come si fa ogni mese ad inventare tante ricette, a trovare tanti argomenti. Certamente non è facile, ma il nostro lavoro, che è sempre un lavoro di équipe al quale ogni componente della redazione dà il suo contributo, sta proprio nel giusto dosaggio tra fantasia e praticità, tra realtà e immaginazione, tra ricette da proporre e idee da realizzare. Naturalmente non pretendiamo di raggiungere una coerenza totale, ma cerchiamo di fornire ai lettori un'informazione utile e aggiornata, di trasmettere loro un messaggio chiaro da tradurre in realtà, perché il cibo è una realtà ben precisa, una realtà in continua trasformazione, che bisogna saper riconoscere, vagliare, sperimentare, mantenendo una continuità con il passato.

E ad antiche radici si ispira la saporita "zuppa di orzo e porri" che figura sulla copertina di questo numero, nel quale trovano ampio spazio minestre e primi piatti particolarmente indicati alla stagione. Anche il tema del mese (pag. 84), infatti, è dedicato al risotto, primo piatto classico della gastronomia italiana, che in questo caso è usato come punto di partenza per sformati e timballi.

Parlando di stagionalità e di relazione tra piatti e clima, i lettori più attenti noteranno questo mese un maggior uso di carni (dal maiale al manzo, dal capriolo all'anatra) utilizzate per ricette che prevedono cotture più lunghe e ingredienti più ricchi di calorie. Tuttavia, chi non ama le carni rosse, o non può mangiarle per ragioni di salute, troverà delle ricette dai sapori nuovi che si realizzano con carne di tacchino, una delle migliori dal punto di vista nutrizionale per la sua leggerezza e digeribilità.

Il servizio "Tacchino made in..." (pag. 98) suggerisce ricette particolari che vengono da paesi come il Marocco, le Hawaii, la vecchia America dei pionieri e il lontano Oriente. Provare questi piatti sarà un modo piacevole per rinnovare i vostri menù e per sorprendere una volta di più gli amici.

Ancora da segnalare l'inchiesta di Vitalba Paesano sui "cibi integrali" (pag. 115) di cui tanto si parla per le loro caratteristiche nutrizionali. Una "mappa" di quanto offre l'industria ci insegna a conoscerli meglio.

Un'ultima notizia: da questo numero il compito di abbinare ogni ricetta con 3 vini, scelti nella vasta produzione del Nord, Centro e Sud, è affidato all'Associazione Italiana Sommeliers (AIS); il servizio sarà, dunque, ancora migliorato perché avrete, accanto a voi, al momento di gustare il piatto preparato, un sommelier professionista pronto a suggerirvi l'accostamento più adatto.

Mi resta solo lo spazio per un rapido saluto e un arrivederci al prossimo numero

Paola Ricas

SOMMARIO

Rivista mensile - Anno 59°
N. 10 - Ottobre 1988
L. 5.000
Direttore responsabile
PAOLA RICAS

In copertina:
Minestra di orzo e porri
ricetta a pag. 47

LE RICETTE

A TAVOLA CON LA STORIA

LA CUCINA RAPIDA

Tema del mese: il risotto, che diventa torta, sformato, timballo. Oppure **Margherita** *come questa della foto. (Ricetta a pagina 86)*

La scuola di cucina si occupa, questa volta, delle salse straniere: **Cumberland** *e* **Smetana,** *tra le altre. Sono tutte a pag. 74*

LA SCUOLA DI CUCINA

PARLIAMO DI...

LE PAGINE DEL VINO

Tutte le ricette così contrassegnate sono "rapidissime"

Tutte le ricette così contrassegnate si possono fare in 2 tempi

Redazione:
Via della Posta 10 - 20123 Milano
tel. 807.767./878.880/873.172
Concessionaria pubblicità: SPI
Via Manzoni 37
20121 Milano - tel. 63.131

I SERVIZI SPECIALI

LA DONNA E LA CASA

Parliamo di... **tacchino:** *qui sopra eccolo cucinato all'orientale (a pag. 100). Ma ci sono diverse varianti straniere*

LE RUBRICHE

I MENÙ DEL MESE

IL PIÙ INSOLITO

Crostoni di polenta con salsa al formaggio (pag. 38)
Minestra di orzo e porri (pag. 47)
Indivia farcita (pag. 55)
Budinetti di castagne con salsa (pag. 64)

Dedicato a chi ama cucinare piatti un po' elaborati per uscire dai soliti schemi. Qui c'è un antipastino stuzzicante seguito da una zuppa di cereali e da una verdura che fa anche da secondo. Magico il tocco finale dato dai budinetti.

È UN CLASSICO

Pâté di lepre (pag. 41)
Margherita di riso (pag. 87)
Mormore salsate al limone (pag. 48)
Insalata bicolore (pag. 57)
Scamone nella rete (pag. 58)
Coppa di zabaione alla frutta (pag. 64)

È un vero e proprio pranzo di gala, che si può preparare anche per un'occasione importante, come una festa di laurea o un anniversario. In questo caso bisognerà soltanto aggiungere la classica torta.

A TEMPO DI RECORD

Sformato di coste (pag. 57)
Trote alle nocciole (pag. 30)
Coppa di zabaione alla frutta (pag. 64)

Tutti i piatti che compongono questo menù si preparano in tempi che variano dai 30 ai 40 minuti. Chi non gradisce il pesce può sostituire le trote con il tacchino all'orientale di pag. 100, con o senza riso. Attenzione al tempo di raffreddamento del dessert: per fare ancora più in fretta, c'è il gratin di frutta di pag. 35

SERVITEVI DA SOLI

Bocconcini con salsiccia e funghi (pag. 40)
Timballetti con gamberi in salsa rosa (pag. 86)
Terrina di maiale (pag. 38)
Torta di carote (pag. 52)
Crostata di babaco (pag. 64)

Per una cena in piedi, tanti piatti da mettere in tavola prima dell'arrivo degli ospiti, tranne i timballetti che faranno la loro apparizione all'ultimo momento, ben caldi. La torta salata di carote e la crostata saranno servite già affettate.

PER UNA SERATA D'AUTUNNO

Gnocchetti di farina (pag. 43)
Stinco di manzo brasato (pag. 61)
Teglia di finocchi (pag. 52)
Crostata di babaco (pag. 64)

Un insieme di piatti decisamente originali, un secondo molto scenografico, lo stinco di manzo brasato, specie se presentato intero e affettato in tavola. La crostata di babaco dà a tutto il menù un tocco vagamente esotico, anche se il frutto si coltiva con successo in Italia.

IL PIÙ RUSTICO

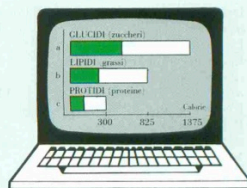
Spaghetti alla chitarra (pag. 47)
Rotolo alle verze (pag. 62)
Torta "mais" (pag. 67)

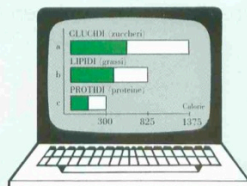
Anche se non sono più fatti a mano, gli spaghetti alla chitarra hanno sempre il sapore delle cose di una volta e il gusto della verza con il tacchino è piacevolmente rustico, così come la consistenza un po' granulosa del dolce di farina gialla di mais.

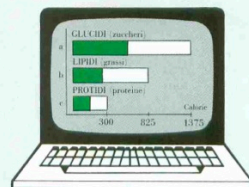
IL COMPUTER IN TAVOLA

Questo mese presentiamo tre menù di non difficile preparazione e ben riusciti sotto il profilo nutrizionale. Nell'analisi dei primi due è compreso il pane (60 g circa), mentre per il menù vegetariano esso non è incluso date le caratteristiche delle ricette.

Spaghetti alla chitarra
(ricetta a pag. 47)
Nasello al radicchio di Chioggia
(ricetta a pag. 48)
Gratin di frutta
(ricetta a pag. 35)

Il menù fornisce circa 1100 calorie. Si apre con gli *spaghetti alla chitarra*, piatto piuttosto sostanzioso (500 calorie), che apporta un buon quantitativo di amidi e risulta anche sufficientemente proteico e ricco di fibre. Queste ultime derivano in particolare dalle biete che sono anche buona fonte di vitamina A. Come consigliato nel resto della ricetta, ricordiamo di non soffriggere troppo a lungo la cipolla per non appesantire la preparazione.
Come secondo piatto proponiamo il *nasello al radicchio di Chioggia*. Questo pesce compare spesso tra le nostre scelte in virtù delle sue caratteristiche di alimento magro e facilmente digeribile unite, tra l'altro, a una certa economicità d'acquisto.
Per questo menù non proponiamo il contorno poiché il nasello si accompagna già ottimamente nella ricetta al radicchio di Chioggia. L'apporto di fibre e sali derivato dal radicchio potrà comunque essere accresciuto dal consumo di un'insalata fresca.
Concludiamo con un dolce, il *gratin di frutta*, tratto dalla Cucina Rapida. In esso la frazione glucidica derivata dalla frutta (fruttosio) è abbinata a un discreto apporto lipidico fornito dalla frutta a guscio.
Il grafico rivela la buona distribuzione dei nutrimenti. Consigliamo di consumare nella giornata una colazione di latte e cereali e un secondo pasto con caratteristiche simili al menù proposto.
E via con la seconda scelta:

Minestra di orzo e porri
(ricetta a pag. 47)
Vitello all'arancia
(ricetta a pag. 35)
Insalata bicolore
(ricetta a pag. 57)
Crostata di babaco
(ricetta a pag. 64)

Il menù fornisce circa 1200 calorie ed è composto da ricette piuttosto semplici, ideali se si vuole organizzare un pranzo rustico.
Come primo piatto abbiamo scelto la *minestra di orzo e porri*.
L'orzo perlato è un cereale di caratteristiche alimentari simili al riso, ricco quindi di amidi e con un buon contenuto proteico; è da sottolineare l'elevata quantità di fosforo che rimane, nonostante la lavorazione.
Il *vitello all'arancia*, scelto come secondo, è tra le ricette della Cucina Rapida. Consiste di una marinata di fesa di vitello magro in succo d'arancia. Ne risulta un piatto poco calorico e particolarmente leggero.
Il contorno di *insalata bicolore* non appesantisce il pasto (dà circa 100 calorie) e lo arricchisce di fibra, sali e vitamine. Consigliamo, però, di non eccedere nel condire l'insalata con la salsina che la accompagna.
La *crostata di babaco*, infine, dà un tocco esotico al menù, equilibrandone la frazione glucidica. Il babaco, frutto con un sapore a metà tra l'ananas e l'arancia, fornisce anche una buona quantità di vitamina C.
Nonostante la presenza di un piatto di carne, l'analisi al computer evidenzia un contenuto proteico piuttosto limitato; potrà essere consigliabile consumare un secondo pasto con portate a base di formaggio, uova o pesce.
Ecco, infine, il menù vegetariano:

Focaccia alla trevisana
(ricetta a pag. 40)
Passato di ceci
(ricetta a pag. 47)
Torta di ricotta
(ricetta a pag. 30)

Questo menù fornisce circa 1100 calorie. Le tre ricette che lo compongono appartengono alla tradizione alimentare contadina e presentano caratteristiche di piatti unici.
Come si è detto, non abbiamo considerato nella valutazione nutrizionale il consumo di pane poiché ciascuna portata fornisce di per sé una buona quantità di zuccheri complessi.
La *focaccia alla trevisana* è proposta in apertura di menù, ma può essere consumata anche come secondo. È essenzialmente fonte di amido.
Proteine pregiate di origine vegetale provengono, invece, dal *passato di ceci*. Raccomandiamo di cambiare l'acqua durante l'ammollo per eliminare i fattori antinutrizionali che sono presenti nei legumi secchi.
La *torta di ricotta* corona questo pasto tutto vegetariano. Fornisce circa 300 calorie, un sesto delle quali provenienti dalle proteine pregiate della ricotta e delle uova.
Dall'analisi al computer risulta evidente l'ottima distribuzione dei principi attivi. Va notato, in particolare, come si sia raggiunto un rapporto ottimale tra le proteine vegetali e quelle dei derivati animali.

■ *Calorie fornite dal menù proposto*
□ *Calorie da assumere ancora per raggiungere le 2500 al giorno*
✳ *Menù vegetariano*

a cura di G. Donegani, G. Menaggia
consulenti CE.S.N.OR.

ALLE PRIME ARMI

Pasta e verza al forno (pag. 43)
Coscia di tacchino all'hawaiana (pag. 101)
Dolce "Vienna" (pag. 69)

Anche chi non è capace di cucinare può riuscire a mettere in tavola onorevolmente queste tre preparazioni all'apparenza tutt'altro che semplici, ma in realtà facilmente realizzabili. Una sfida? Perché no!

OGGI PER DOMANI

Passato di ceci (pag. 47)
Terrina di maiale (pag. 38)
Sfogliata di mele (pag. 67)

Impegni di lavoro o d'altro genere rendono sempre più spesso necessario cucinare in anticipo. Qui il secondo e il dolce possono tranquillamente essere tolti dal frigo o dalla credenza e serviti; solo i crostini della minestra andranno tostati all'ultimo.

IL PIÙ MARINARO

Risotto alla marinara (pag. 90)
Nasello al radicchio di Chioggia (pag. 48)
Persico alla verza (pag. 51)
Gratin di frutta (pag. 35)

Pesce come primo, possibilmente servito come suggerisce la nostra foto. Seguono due pietanze di pesce. Dato l'accompagnamento di verdura, il menù potrà essere formato anche da uno solo dei due piatti.

TUTTO SAPORE

Passato di ceci (pag. 47)
Anatra alle prugne (pag. 58)
Broccoletti e patate al forno (pag. 52)
Sfogliata di mele (pag. 67)

Una sequenza di piatti decisamente casereccì, ma arricchiti da un tocco particolare, come i crostini al formaggio e cipolla che accompagnano il passato d'apertura o le prugne che danno più sapore all'anatra.

OTTOBRE

a cura di Rosy Prandoni

A TREVI, SEDANO "NERO"

È alla 24ª edizione la **sagra del sedano nero e della salsiccia** che si tiene a **Trevi** (Perugia) il giorno **16**. Frutto di una particolare e laboriosa coltivazione che si fa esclusivamente in questa zona (i semi, quasi neri, vengono messi a dimora sempre il venerdì di Pasqua e le piantine vengono poi trapiantate), questo sedano è di un verde molto scuro, non ha filamenti ed è più saporito e profumato della varietà comune. Lo si può gustare in pinzimonio (con il buon olio extravergine locale), accompagnato da salsicce alla griglia. I ristoranti, invece, lo propongono "alla moda di Trevi" e cioè lessato, farcito con pasta di salsiccia, infarinato e fritto, quindi cucinato in forno con un ragù a base di rigaglie di pollo. (Per informazioni: telefono 0742/781150).

LEZIONE DI CHAMPAGNE

Per far conoscere tutti i segreti che fanno dello Champagne un vino unico, l'**Institut du Champagne** di **Reims**, in Francia, organizza dal giorno **25** al **28** dei corsi di perfezionamento. Il programma comprende giornate di studio e visite con degustazione presso alcune "Maisons de Champagne". I pranzi di mezzogiorno si terranno nei saloni dell'Hôtel Ponsardin, sede dell'Istituto e anche della Camera di Commercio e dell'industria di Reims ed Epernay che patrocina l'iniziativa. (Per informazioni: telefono 02/8900543).

MARRONATA IN LIGURIA

Nei giorni **1** e **2** si può andare a raccogliere **castagne** sui **monti liguri**, e precisamente nella valle di Fontanabuona. Qui si arriva dal col della Forcella, salendo verso le pendici del monte Ramaceto, attraverso castagneti centenari. Nella seconda tappa del "trek", invece, si giunge fino al santuario di Monteallegro e si scende poi verso Rapallo e il mare. (Per informazioni: "Trekking Italia", telefono 02/5459521).

GARA DI PIGIATURA

A **Cupramontana** (Ancona) il giorno **2** si festeggia la 51ª **sagra dell'uva** che prevede anche un "palio della pigiatura". Nelle apposite vasche di legno ogni coppia di partecipanti deve pigiare a piedi nudi due quintali e mezzo di uva. Vince chi, in 15', riesce a ottenere più mosto. La "capitale del Verdicchio" (così viene definita questa località) organizza poi una mostra dei vini DOC della regione e offre un assaggio. Nella piazza principale, infatti, da una botte di 150 ettolitri sgorga vino a volontà. E, per rimanere in tema, a Cupramontana vale la pena di visitare il Museo del Vino che ospita una delle più importanti collezioni di etichette: circa 6.000 tra italiane e straniere. (Per informazioni: tel. 0731/789304).

MACCHERONI AL "NEDAR"

A **San Benedetto Po** (Mantova) il giorno **2** si svolge la **sagra del nedar** (l'anatra nel dialetto locale). Vengono preparate migliaia di porzioni di maccheroni conditi con il sugo d'anatra. Come dessert, invece, c'è un'altra specialità: il budino d'uva. (Per informazioni: tel. 0376/615101).

PROFUMO DI MELE

Appuntamento i giorni **8** e **9** a **Gressan** (Aosta) per la **fëta di pomme**, una mostra-mercato di tutte le qualità di mele coltivate nella zona. Le bancarelle sono affiancate da uno stand dove è possibile assaggiare torte, gelatine e marmellate a base di mele. (Per informazioni: telefono 0165/581261).

UVA E VINI IN FESTA

Si apre con una sfilata di carri allegorici, la **festa dell'uva** in programma a **Merano** (Bolzano) il giorno **9**. La manifestazione comprende anche una mostra-assaggio di tutti i vini della provincia. (Per informazioni: telefono 0473/352223).

RICETTE AL TARTUFO

Il giorno **16** a **Dovadola** (Forlì) si svolge la **sagra del tartufo**. Si tratta del "tuber magnatum pievo", un pregiato tartufo bianco, proposto con le tagliatelle, sulle uova, con la polenta e sui crostini. È previsto anche un concorso gastronomico. (Per informazioni: telefono 0543/934703).

IN PRIMO PIANO

di Manuela Lazzara

2 – Un'idea Robex: un contenitore con coperchio a imbuto, per raccogliere tovaglioli di carta usati, noccioli e tutto ciò che deve sparire dalla tavola. Utile ogni giorno, costa lire 9.600

3 – Per l'autunno, Coin offre un set di vari pezzi e materiali (ceramica, rame, tessuto) per cucinare e presentare selvaggina o altro. Da lire 5.000 (il guanto da forno) a lire 66.000 (la padella)

1 – Frullare, montare, tagliare, amalgamare, sminuzzare, affettare, grattugiare, impastare, spremere, centrifugare: questi i compiti che può svolgere il nuovo food processor elettronico HR 2881/S della Philips con i suoi accessori: bilama ricurva (per tritare, preparare passati e purè); due pale in plastica per impastare, per montare o preparare creme; dischi per grattugiare e tagliare; centrifuga; spremiagrumi. Ha un cavo lungo m 1,40, a scomparsa, e accessori ad incastro. Un tocco al pulsante e il food processor regola automaticamente accessori e velocità. Si trova nei migliori negozi di elettrodomestici, al prezzo di circa lire 190.000

4 – Hanno una capacità che va dai 25 ai 100 l i sacchetti per spazzatura in polietilene della Domopak. Impermeabili a liquidi e grassi, hanno fondo sagomato per un migliore utilizzo dello spazio, e anche un laccetto di chiusura. Confezioni da 10 o 20 pezzi, a partire da lire 2.100

6 – Le cucine a gas Zoppas della gamma Granforno sono dotate di accensione e blocco automatico del gas, regolazione dei fuochi, grill, scaldavivande. Alcuni modelli hanno una o due piastre elettriche, con o senza portabombole. In vari colori, a partire da lire 395.000 IVA inclusa

7 – Per una tavola classica ma anche romantica Upim propone tre diversi set della serie "Blu Inglese", con accessori coordinati (grembiule, vasi, presine. I piatti lire 3.200, teiera 26.000, zuppiera 46.000

5 – Si chiama "The Connoisseur Server" il secchiello termico in alluminio isolato che mantiene alla temperatura ottimale i vini freddi. Distribuzione Idea Service, Varese, circa lire 130.000

In regalo per voi un libro sull'uovo

Lo avete trovato in questo numero de "La Cucina Italiana": è un volume in omaggio, realizzato per i lettori dalla nostra rivista in collaborazione con la Società Arena: un poco di storia, le indicazioni dei nutrizionisti, qualche precisazione per sfatare luoghi comuni e, poi... ricette a volontà, per preparare tanti antipasti, primi piatti, crêpes, frittate e omelettes, verdure e torte salate, sostanziosi piatti unici e desserts. Tutto per fare di questo alimento un vero passe-partout. Ma prima di passare alla lettura, perché non giocate con noi?

Li avete riconosciuti? Sono i *maccheroni alla chitarra*, splendida ricetta della cucina abruzzese. A pagina 36 del volume sull'uovo c'è la ricetta (per sei persone), ma, intanto, secondo voi, con mezzo chilo di farina, quante uova sono necessarie?

☐ 3 oppure ☐ 5 oppure ☐ 6?

E poi, usereste l'uovo intero o solo il tuorlo?

(La risposta esatta è: cinque uova, complete)

Questi, invece, sono i *bauletti di crespelle*, raffinatissimi (la ricetta è a pagina 38 del nostro volume). Per fare le crêpes, secondo voi, utilizzando 200 g di farina bianca e 300 g di latte, quante uova bisogna aggiungere?

☐ 3 oppure ☐ 4 oppure ☐ 5?

E, anche in questo caso, usereste uova intere o no?

(La risposta esatta è: tre uova, complete)

Anche questa *torta pasqualina* è riconoscibilissima. Per prepararla occorrono un chilo di erbette e 3 etti di ricotta, più, naturalmente, 250 g di farina bianca. A questo punto, se doveste completare l'elenco degli ingredienti, aggiungereste

☐ 1 uovo ☐ 3 uova o ☐ 5 uova?

(La ricetta è a pagina 60 del nostro libro sull'uovo).

(La risposta esatta è: tre uova)

E, infine, *meringhe ai fragoloni*, il sogno di ogni goloso che si rispetti. Per fare meringhe per sei (la ricetta è a pagina 68) ci vogliono 200 g di zucchero e 100 g di albumi. A vostro parere, per disporre di 100 g di albumi, occorre rompere

☐ 2/3 uova o ☐ 5/6 o ☐ 8?

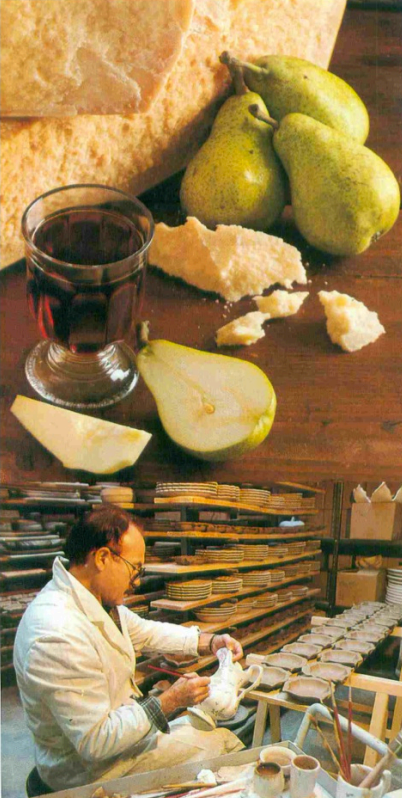
(La risposta esatta è due/tre uova, perché, in media, ogni albume pesa 40/50 grammi)

VINO, OLIO, ACETO E ALTRO

di Manuela Lazzara

Un caminetto acceso, una vecchia vasca di pietra, scaffali in legno naturale stipati di bottiglie, barattoli e vasetti, sacchi e sacchetti. Sembra quasi un negozio di paese, di quelli di una volta. Siamo invece nel centro di Milano, nella zona del vecchio "Verziere", una volta pieno di botteghe di alimentari che, ormai, vanno scomparendo. "Vino & Olio" (questo il nome del negozio), nonostante l'aria "di una volta" e le strutture antiche che conserva, è nato intorno all'80. Da poco più di un anno è stato rilevato da Nicoletta Rossi che si interessa da sempre di cibi, specialmente se buoni e genuini. La porta accanto, fino a poco tempo fa, era quella di un "granèe" dove i Milanesi da 200 anni acquistavano granaglie, cereali e ingredienti per preparare cibi esotici.
Nicoletta ne ha ereditato i clienti, perciò non vende solo il vino e l'olio riassunti nella ragione sociale del negozio, ma anche cereali, farine macinate a pietra, salsine artigianali, provate e scelte con cura, prodotti macrobiotici e bio-integrali, marmellate, composte, cotognate e sciroppi, tè alla frutta, dolciumi, spezie, distillati orientali e altro ancora. Dato che l'Università Statale è a due passi, per gli studenti ci sono anche merendine curiose come il müsli in tavoletta o la marronita in tubetto o più tradizionali, come pizze e focacce appena sfornate. Le specialità del negozio restano comunque olio e vino.

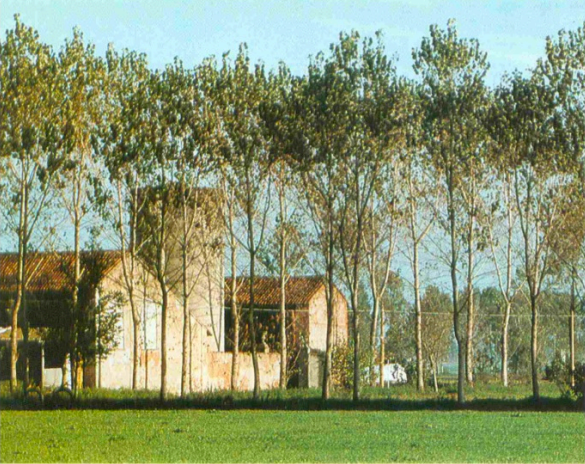
Di oli se ne contano diciotto diverse marche, tutti extravergini.
Provengono da molte regioni d'Italia e hanno nomi prestigiosi come Mancianti, Marvaldi o Coltibuono, per citarne solo alcuni. Altri provengono da poderi meno rinomati che hanno una produzione piccolissima, ma molto curata. Ricca è anche la scelta degli aceti (alcuni già abbinati agli oli). Ve ne sono alla frutta, ricavati da Champagne e, naturalmente, non manca il prestigioso balsamico.
Pari selezione anche per i vini, italiani e francesi. Spiccano un Marsala da meditazione e una Malvasia di Lipari.
Agli Champagne si affiancano i migliori spumanti d'Italia.
Uno scaffale ospita le grappe aromatiche, vivamente "raccomandate" da una certa lega "antianalcolica"...
Il posto ideale, dunque, per chi cerca qualcosa di veramente speciale o ama fare regali gastronomici.

Vino & Olio
di Nicoletta Rossi
piazza S. Stefano 12 - Milano
tel. 02/700384
prezzi medi indicativi: olio extravergine, da lire 12.000 a bottiglia; aceti aromatici e balsamici da lire 3.500; marmellate e conserve da lire 5.000. Cesti regalo da lire 20.000.

ITINERARI GOLOSI

DOLCE CAMPAGNA, TRA L'ADDA E IL PO

È il Lodigiano, alla confluenza dei due fiumi, nel cuore della Lombardia; terra di brume e di filari verdissimi, di sapori genuini, come il vino, il grana e il mascarpone

È l'odore buono del primo autunno – odore dolceamaro, un misto di umido e di legna bruciata – a risvegliare il desiderio della campagna: ma di una campagna grassa, ricca e fertile, pervasa di vapori, di umori densi e di profumi stimolanti, quelli che scatenano la voglia di cose buone. Sbaglia, tuttavia, chi pensa che i profumi e i sapori di ottobre vengano solo dai funghi e dai primi tartufi: le dispense campagnole in questa stagione nascondono altri tesori, forse meno noti e celebrati, ma non per questo meno appetitosi. Per esempio, formaggi eccellenti e vini d'autore. Certo, bisogna saperli trovare, andarli a cercare, "battendo" la campagna palmo a palmo, proprio come un buon segugio da tartufo. Questa volta la caccia al tesoro si svolge in uno spicchio di Lombardia, il Lodigiano, estrema punta sud-est della provincia di Milano (e da Milano dista, infatti, solo una trentina di chilometri), bagnata generosamente dai due grandi fiumi, l'Adda e il Po, che proprio qui celebrano il grande incontro, confluendo l'uno nell'altro. Il punto di partenza sarà proprio Lodi, il capoluogo: l'antica *Laus Pompeia* dei Romani, distrutta nel 1158 dai Milanesi e subito ricostruita pochi chilometri più in là dall'imperatore Federico Barbarossa. Eccolo con il severo capo barbuto scolpito in marmo, affacciato dal Palazzo Comunale a vigilare l'andirivieni di biciclette e il passeggio serale di piazza della Vittoria, orlata di portici e dominata dalla mole del Duomo duecentesco. Ma bastano pochi passi per svicolare nella minuscola piazzetta del Broletto e di qui, passando sotto un basso archivolto, nella piazza del Mercato dove il martedì, il giovedì, il sabato e la domenica, bancarelle coloratissime contendono la scena all'abside del Duomo, gioco bizzarro di mattoni rossi.
Molte le sorprese, golose e non, in questa città a misura d'uomo: basterà passeggiare sotto i portici di piazza della Vittoria per entrare in qualche negozio ad assaggiare il classico dolce locale, di farina, zucchero e mandorle, nelle sue due versioni per le quali è guerra fredda: una è la "Torta di Lodi" prodotta dal Caffè Nazionale, l'altra è la "Tortionata" della dirimpettaia pasticceria Tacchinardi. Difficile stabilire quale sia la migliore.
Le prossime tappe artistiche potranno essere la Chiesa dell'Incoronata, tutta affreschi e stucchi blu e oro, quindi il Museo Civico, con la preziosa collezione di ceramiche "Vecchia Lodi". È la testimonianza di un'arte ancora viva, nata nel Seicento, che diede vita a ceramiche decorate a mano con freschi disegni di rose e gigli. Per unire l'utile al dilettevole si potrà acquistare un bel servizio da tavola Vecchia Lodi nel negozio di Sottocasa, in corso Umberto, oppure rivolgendosi direttamente ai laboratori artigianali (Franchi, via Sant'Angelo 3; Fosso, via Gabba 12; Pagani, viale Pavia 23). Ma la sosta di prammatica, che vale il viaggio, porta alla salumeria dei fratelli Rovida, in corso Roma 9.

Esempi di paesaggio, arte, artigianato e cucina del Lodigiano: l'Adda, un laboratorio di ceramiche "Vecchia Lodi" e il saporitissimo "granòn". Qui sopra, il castello di San Colombano, la cupola della chiesa dell'Incoronata e piazza Broletto, a Lodi. Ovunque si gustano ottimi risotti. (Foto APT di Lodi e Giuseppe Pisacane)

Le cascine lodigiane sono famose per la produzione di latte e di mascarpone (nella pagina accanto i primi carretti di approvvigionamento del latte nell'azienda Polenghi agli inizi del '900). Il castello di Sant'Angelo Lodigiano (sotto e a fianco) ospita, invece, il Museo del Pane. (Foto APT di Lodi, Polenghi e Pisacane)

Qui si trova un ricco assortimento di tutte le glorie gastronomiche locali: soprattutto mascarpone e grana. Il primo non ha bisogno di presentazioni: morbido e cremoso, derivato della panna, trae la delicatezza del suo sapore dall'eccellenza del latte lodigiano e raggiunge vertici di bontà ai primi freddi. Ma è sul grana lodigiano, detto anche "granone", in dialetto *granòn*, che vale la pena di soffermarsi.

Il formaggio con la "lagrima"

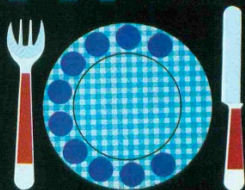
Chiedendo ai fratelli Rovida, ci sarà subito qualcuno pronto a svolgere per voi un piccolo rito: tirare giù dallo scaffale una mezza forma, con delicatezza estrema staccarne con lo scavino una grossa scaglia porgendola all'assaggio, non senza aver prima indicato l'affiorare di minuscole goccioline sulla superficie appena intaccata: "Vede come piange?" È la "lagrima" sierosa che trasuda dalle occhiature della pasta delicatamente verdognola, insieme al delizioso sapore "che ricorda il tartufo quando è misto con cibi caldi", la caratteristica principale di questo formaggio. Già noto nel Cinquecento, quando rallegrava la tavola del cardinale Ottaviano Maria Sforza di Casalpusterlengo, il *granòn* è quel "gustoso formaggio che l'Europa ingrata chiama parmiggiano", annotò nelle sue Memorie Giacomo Casanova di passaggio da queste parti, a Sant'Angelo Lodigiano, aggiungendo: "Esso non è di Parma, ma di Lodi".
Oggi, per la complessità della sua lavorazione, che deve essere necessariamente di tipo artigianale, ma soprattutto per i lunghi tempi di stagionatura richiesti (anche quattro anni), il delizioso *granòn* è diventato quasi introvabile, seppure molto richiesto dai buongustai anche per le sue proprietà dietetiche: infatti, essendo prodotto con latte più sgrassato di quello destinato alla produzione di altri tipi di grana, contiene meno grassi e più proteine. Proprio l'autunno è comunque la stagione giusta per farne una buona scorta: perché, come dice Vittorio Bottini, lodigiano, Accademico della Cucina e autore di una gustosa raccolta di ricette locali, "il grana lodigiano ama la nebbia, forse perché da questa è nato. Gli dà morbidezza, sapore e... goccia". Con queste premesse, nessuna meraviglia, dunque, se proprio formaggio e grana sono i capisaldi su cui si regge la cucina lodigiana, tipicamente lombarda, eppure con qualcosa di molto speciale, dovuto soprattutto alla presenza ricorrente di grana e mascarpone, ingredienti capaci di tramutare in piatti raffinatissimi le più semplici pietanze contadine: basti pensare alle *fritadine*, per esempio, burrose *crêpes* farcite di formaggio e saltate in padella con burro e grana; alle frittate (come la *fritada rugnusa* con le luganeghe; quella con la cipolla, quella con gli *urtis*, cioè le cime del luppolo selvatico), gonfie di uova, latte, grana e burro; ai risotti mantecati con burro, panna e grana, alla faraona farcita di mascarpone, per non parlare delle ricchissime creme dolci (come il *caulatt* e la *pucia dulsa*) che uniscono uova battute, zucchero, panna e mascarpone, in cui intingere per suprema delicatezza fette di dolci secchi: il *bissulan*, o i *meini* di farina gialla.
Con questi favorevoli auspici, da Lodi il nostro itinerario gastronomico si snoderà dunque in mezzo a una campagna dolcissima e silenziosa, lievemente fumigante di vapori. L'acqua, infatti, è la sua principale caratteristica: da quando nel Duecento lodigiani e milanesi deposero le armi per costruire insieme il canale Muzza, bonificando così la palude in cui ristagna il corso dell'Adda, l'acqua scorre in mille rivoli fra rogge e canali e, anche in pieno inverno quando tutto gela, si stende in un velo sottile a coprire le marcite, i campi "inventati" dai monaci nell'alto Medioevo giunti fin qui.

Tra filari e antichi rivoli

È l'acqua a dare a questa campagna, che pure è tipicamente lombarda, una fisionomia speciale, che a volte fra filari di pioppi e argini in terra battuta, sa più di Olanda che di Padania. Ed è ancora l'acqua l'elemento a cui il Lodigiano deve la sua ricchezza, le grandi estensioni di trifoglio ladino, pregiatissimo foraggio che alimenta un allevamento di bestiame fra i primi in Italia e un'abbondante produzione di latte dall'eccellente sapore. Non per niente, quando nel 1871 i fratelli Polenghi e il signor Lombardo decisero di fondare in Lombardia il primo centro non artigianale per la produzione e l'esportazione casearia, scelsero proprio l'area di Lodi, stabilendo così un primato che dura ancora oggi, nel nuovo, modernissimo stabilimento di San Grato, incentivando un'attività rimasta per lunghi secoli confinata nelle cascine. Ancora oggi, benché quasi alle porte di Milano, le cascine di cui è disseminata la campagna del Lodigiano sono alla base della sua economia e della sua vita. In mattoni rossi, tutte con l'aia, il granaio, l'essiccatoio, i portici degli attrezzi, la porcilaia, le stalle, il *casone* (cioè il caseificio) con la *casera* per la stagionatura dei formaggi, saranno fra le tappe più significative del nostro viaggio. Che tuttavia si svolgerà in parallelo, fra le memorie di casati illustri: di villa in villa, di castello in castello, di chiesa in chiesa, dalla campagna lodigiana affiora infatti anche un passato glorioso legato al Ducato di Milano che vide prima i Visconti e gli Sforza, poi gli Spagnoli e gli Austriaci.

Ci avviamo dunque sulla strada per San Colombano, dove due sono gli indirizzi per rifornirsi di formaggi eccellenti: appena fuori Lodi, la Casera Ludesena, e a Villanova Sillaro la Cascina San Tommaso. Qui sarà opportuno, però, approfittare della sosta per dare un'occhiata alla chiesa del paesino: contiene, infatti, dieci splendidi pannelli, quanto resta di un coro ligneo scolpito nel Seicento e in parte, purtroppo, trafugato di recente. Poco oltre, a Borghetto Lodigiano, due proposte interessanti, sia pure di diverso genere: ecco il Palazzo Rho, rinascimentale, con belle decorazioni in terracotta, e per i più golosi il salumificio artigianale Castoldi, rinomatissimo in zona soprattutto per i deliziosi salamini detti "cacciatorini".
Vale ora la pena una breve deviazione verso Sant'Angelo Lodigiano, cittadina ricchissima di storia, dove s'incontra il primo dei castelli sorti nell'antichità per proteggere le vie d'acqua e di terra del Ducato di Milano: è il castello visconteo, poi passato alla famiglia Morando-Bolognini, in cui Giacomo Casanova, ospite dei signori, fece conoscenza con il grana lodigiano. Ha un bel cortile, l'armeria, la biblioteca, la cappella, ricchi arredi perfettamente conservati e ospita fra l'altro il Museo del Pane e quello dell'Agricoltura.

Dolci come gli amaretti

Il suggerimento gastronomico è in questo caso dedicato a chi va matto per i dolci: sono i deliziosi amaretti a base di mandorle, confezionati per lunga tradizione in carta velina rossa o azzurra, e firmati da tre agguerritissimi produttori che ne hanno brevettato le rispettive ricette: il marchio Gatti e Nosotti si trova da Renzo Rozza, via del Pellegrino 6; il marchio Gallina da Luigi Bianchi, in piazza Libertà 36, e quello di Sant'Angelo da Enrica Mazzucchi, in via Garibaldi 13. Ma eccoci sul punto di affrontare la tappa senza dubbio più impegnativa del nostro viaggio, annunciata dai filari di viti, colmi di grappoli pronti per l'imminente vendemmia: ci stiamo avvicinando, infatti, a San Colombano al Lambro, isola felice della campagna lombarda, patria dell'unico vino Doc della provincia milanese. "A te, amico mio, i vini di San Colombano... se li seguirai con la stessa passione che mi ha mosso, ti stupirai anno per anno e mi darai ragione: godono nelle cure di cui sono oggetto e ti ricompensano facendosi sempre più consapevoli e compiuti..." ha scritto Luigi Veronelli. E non è il primo: già nel Seicento il poeta Francesco Redi nel suo *Bacco in Toscana*, cantava: "... il purpureo liquor / del suo bel colle cui bacia il Lambro il piede / ed a cui Colombano il nome diede..." Verde e Bonarda (eccellenti con gli antipasti), Croatina e Rosato (si sposano alla grande con i primi piatti), Bonarda e Roverone (perfetti con

le carni) e il Moscato (ottimo con i dolci): si potranno acquistare i bianchi e i rossi di San Colombano direttamente presso i produttori. I principali? Il Consorzio Agrario Provinciale di Milano, in via Steffenini 2; Gracesco Panigada, in via San Giovanni di Dio; Giuseppe Pietrasanta, in via Sforza 17, e Carlo Pietrasanta, in via Sforza 55. Ma soprattutto, acquisti a parte, potremo godere della dolcezza del paesaggio, la singolare collina coperta di vigneti e frutteti (San Colombano è famosa anche per le sue ciliegie, che giustificano in pieno anche una visita estiva), la bellissima vista, così insolita nella Bassa, della campagna umida di nebbiolina. "E mai da così piccola altezza ho visto tanta bellezza e varietà di panorama...", scrisse ammirato Francesco Petrarca mentre soggiornava nel castello del paese, ora Barbiano di Belgioioso, con il piccolo borgo vecchio arroccato fra le mura.

Anche alla prossima tappa, Orio Litta, troveremo tracce della potenza e della ricchezza degli antichi signori: la splendida Villa Litta, barocca, è infatti una delle più importanti della Lombardia.

E anche in questo caso, la realtà lodigiana si sdoppia in una golosa accoppiata: alla cascina – caseificio Màrmora, i signori Zucchelli e Abbà producono un eccellente grana, padano, questa volta!

Fra campi bruni e filari di pioppi si arriva poi all'importante centro di Codogno: una prima occhiata alla parrocchiale di San Biagio, che ha una bella facciata cinquecentesca in cotto e all'interno ricche tele di pittori lombardi, poi quattro passi lungo la Loggia dei Mercanti, seicentesca, e infine, con un piccolo sforzo, meglio raggiungere il fastoso santuario barocco della Madonna di Caravaggio, per dedicarsi poi a due indirizzi che privilegiano il palato. Il primo è quello della pasticceria Cornali (in via Roma 71) da quasi novant'anni produttrice dei deliziosi biscotti Codogno, una delicata pasta frolla coperta di cocco grattugiato, oppure arricchita di cioccolato. L'altro è quello della pasticceria Mania (in piazza XX Settembre 2), che "firma" eccellenti panettoni gastronomici. La nostra scorribanda cultural-golosa si arricchisce ora di nuovi spunti: a una manciata di chilometri, a Maleo, è impossibile non sostare all'Albergo del Sole di Franco e Silvana Colombani (tel. 0377/589248), uno dei vertici della gastronomia italiana. Nel bel locale ricavato da un antico casale e arredato con mobili d'antiquariato, i Colombani preparano piatti classicamente lombardi, anzi lodigiani, a base degli ingredienti locali più tradizionali e genuini, accostati, però, con comprovata fantasia: indimenticabili, per esempio, il pasticcio di ortiche, il morbidissimo *rustin negàa*, la crema al mascarpone di paradisiaca bontà. Ma per vivere alla grande l'immersione totale in questa bellissima campagna, ecco un suggerimento in più: alla cascina Téry, in località Mezzano Squadre, frazione del paese di Cornogiovine, i signori Pozzi (tel. 0332/461515) mettono a disposizione le loro carrozze a cavalli con tanto di cocchiere per lunghe gite in aperta campagna. Un'idea per una giornata veramente speciale? Raggiungere in carrozza, correndo lungo gli argini e fra i campi appena arati, il Parco Adda Sud – l'ampia, magnifica riserva naturale istituita nel 1985 dalla Regione Lombardia – proprio nel punto in cui l'Adda confluisce nel Po, con uno spettacolo di selvaggia bellezza, impregnando l'aria in un umido pulviscolo odoroso di acqua dolce.

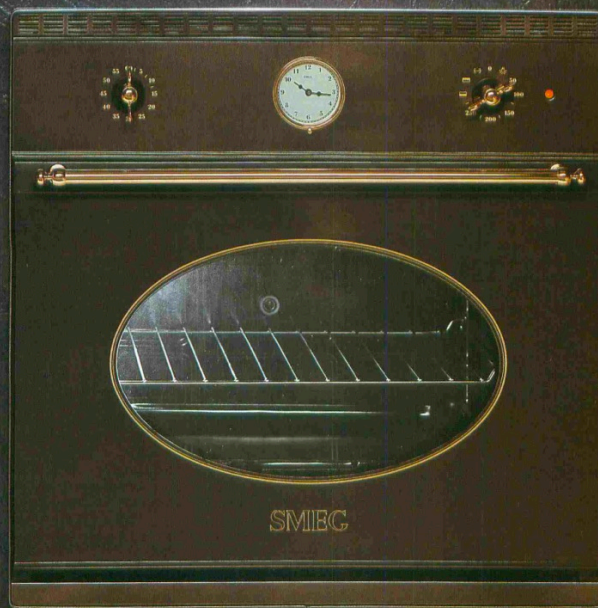
Il nostro viaggio si avvia ora verso la fine, ma vuole, come è giusto, terminare in gloria, alle porte di tre castelli: il primo è il bellissimo maniero di Maccastorna: nel Duecento fu uno dei più muniti fortilizi del ducato di Milano, ma si meritò il nome di "castello dei fantasmi" da quando nel Quattrocento vi avvenne il massacro della famiglia Cavalcabò, signori di Cremona. Non così truce la storia raccontata dalla vicina Locanda San Giorgio (strada provinciale 196, tel. 0377/60975): in una cascina del Seicento, restaurata con cura, si possono assaggiare vecchie ricette lodigiane, come il pasticcio di tonno, la zuppa di fagiolini e cotenne e i tortelli di cacciagione. Risalendo verso Lodi di castello in castello, ecco quello di Camairago eretto da Vitaliano Borromeo nel Quattrocento, e quello antichissimo di Castiglione d'Adda, rifatto nel Cinquecento dalla famiglia Pallavicini-Serbelloni. Ma per completare il tour storico-artistico, non deve mancare un breve pellegrinaggio ad Abbadia Cerreto: solitaria e severa in mezzo ai campi, la chiesa di San Pietro è quanto rimane di un'antica abbazia prima benedettina, poi cistercense, intorno alla quale si organizzò una piccola comunità rurale.

Uno spuntino goloso, un piatto di affettati? Alla Trattoria del Fico (via Roma 30, tel. 0371/72248) si può dare soddisfazione alla golosità con originali piatti contadini: per esempio la semplice *raspadüra* lodigiana, riccioli sottilissimi di formaggio "raspati" via con un largo coltello da una forma di cacio.

E l'ultimo omaggio sarà rivolto a San Bassiano, patrono di quest'angolo di Lombardia così quieto, rurale e sereno, miracolosamente lontano da fabbriche e ciminiere. Splendida, vicino a Lodi Vecchio, la basilica a lui intitolata, in mattoni rosati consunti dal tempo, con suggestive storie affrescate all'interno, che sorge isolata in mezzo alla campagna, fra i prati e i boschi, fra le rogge e il cielo di Lombardia.

Isa Bonacchi

Nell'Albergo del Sole a Maleo (qui il titolare Franco Colombani con la moglie) si gustano i piatti classici della cucina lodigiana (sopra "pottaggio d'anitra")

SMEG S.p.A., GUASTALLA di Reggio Emilia, Italy, Tel. 0522-825241 Telex 530008

forno da incasso S800

LA GRANDE FAME DI PULCINELLA

Pesce e maccheroni per una nobiltà quasi in miseria, cocomeri d'estate e pizza d'inverno, invece, per il popolo, abituato, come la celebre maschera napoletana, a lunghi digiuni e grandi abbuffate

Gioacchino Murat giunse a Napoli nel settembre del 1808, accolto da archi di trionfo, da un Te Deum nella chiesa di Santo Spirito e da un numero esagerato di *botti*, ossia mortaretti. Il grande cognato, Napoleone I, lo aveva promosso sovrano del Reame, un po' per ragioni politiche ma molto per far star zitta la sorella, moglie di Gioacchino, che voleva essere regina anche lei. Nella sua capitale, il nuovo monarca si trovò subito alle prese con molti problemi, compresa la riorganizzazione della corte: il predecessore Giuseppe Bonaparte, che il fratello imperatore aveva, a sua volta, promosso al rango di re di Spagna, si era praticamente portato via tutto: argenteria, opere d'arte, mobili e anche il miglior personale della Real Casa. Dai documenti conservati nel Grande Archivio di Napoli, sappiamo che re Gioacchino affidò la direzione della sua reggia a un Gran Maresciallo, da cui dipendeva tutto il personale. In cucina, prese il bastone – anzi il mestolo – un cuoco francese, monsieur Robert, che aveva ai suoi ordini una brigata, egualmente giunta da Parigi, di cui facevano parte i messieurs Carnette, Belleville, Serrière e Béard. La loro influenza sulla cucina nobile napoletana fu notevole, ma il "segno" maggiore resta, ancor oggi, in quel *monsieur* che precedeva il loro nome. Tradotto pulcinellescamente in *monzù*, divenne una specie di titolo onorifico per i cuochi migliori, che ambivano a vederselo riconoscere dalle persone autorevoli. E questo continuò anche dopo la fine dell'avventura murattiana nel 1815. Verso il 1822, un certo Domenico Testa aveva una taverna a Capodimonte. Un giorno gli fu detto di tenerla a disposizione della regina, desiderosa di far una scampagnata. Al gentiluomo di corte che gli chiedeva qual desiderio voleva fosse preso in esame, l'oste rispose "Vorrei che Sua Maestà mi concedesse la grazia di farmi chiamare *monzù* Testa".

Caponata semplice

Ingredienti: dose per 6-8 persone
1 pacco di gallette o di fette biscottate salate – 1 grosso cespo di lattuga – 1 piccolo cavolfiore – 1 melanzana – olive nere g 50 – capperi sott'aceto g 25 – 8 acciughe salate – 4 cetriolini sott'aceto – 2 uova sode – 1 scatoletta di tonno sott'olio – 1 barattolino di carciofini sott'olio – 1 vasetto di peperoni sott'aceto – aceto.

***Per il condimento:** olio extravergine di oliva g 100 – aglio – prezzemolo – aceto – sale – pepe.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Tagliate la melanzana a fettine sottili, salatela e mettetela a "fare l'acqua", quindi passatela sulla griglia ben calda. Nel frattempo lessate le cimette di cavolfiore e riducete la lattuga in striscioline. Intridete le gallette (o le fette biscottate) in mezzo bicchiere d'acqua acidulata con 2 cucchiaiate di aceto quindi sistematele al centro di un largo piatto. Su queste adagiate le fette di melanzana e la lattuga. Disponete quindi a fantasia il tonno e i carciofini sgocciolati dall'olio, le uova a spicchi, le olive nere, i capperi e i cetriolini, le acciughe dissalate e le falde di peperone a filetto. Contornate il piatto con le cimette di cavolfiore e condite la caponata con una salsina preparata frullando, fino ad ottenere un per-

Nettamente differenziata in tre fasce sociali, la cucina di Napoli è, dagli ultimi decenni del Settecento all'arrivo di Garibaldi, una delle più ricche e fantasiose d'Europa. Le "classi" sono indicate, con chiarezza, in un libro di ricordi napoletani di Alexandre Dumas, che vide Partenope nel 1831, e di cui abbiamo già parlato, il *Corricolo*. Secondo lo scrittore, la grande nobiltà ha uno chef francese, che realizza la *grande cuisine*; la piccola nobiltà, quasi in miseria, si accontenta di pesce, maccheroni e vino Asprino. Il popolo si limita a cocomeri d'estate e pizze d'inverno.
È una suddivisione semplicistica, anche se su basi reali. Senza dubbio, come testimoniano le stampe della seconda metà dell'Ottocento, da quelle del Palizzi al Dura, la pasta asciutta diverrà il simbolo delle cucine popolari più tardi, quando nei vicoli si moltiplicano i tavernieri che vendono maccheroni cotti e conditi (Pulcinella non vuol diventare marinaio perché "in mare non ci stanno taverne"). Ma questa immagine di una alimentazione ai limiti dell'indigenza corre il rischio di far dimenticare che gli stessi "lazzari" contrapponevano, nei "grandi giorni" (soprattutto durante il Carnevale che ha dato il nome alle lasagne imbottite), delle trionfali scorpacciate alla eccessiva parsimonia di sempre, consentendo così la codificazione di ricette popolaresche eccezionali.
Di tanto in tanto, Pulcinella, maschera e simbolo delle aspirazioni soprattutto gastronomiche della plebe, poteva sfogarsi. Inoltre, questa semplicità quotidiana può far dimenticare la grande cultura gastronomica partenopea, espressa da due libri

fondamentali, e oggi poco consultati.
Il primo, edito per la prima volta nel 1773 e ristampato, in ben sette edizioni, fino al 1823 è *Il cuoco galante* di Vincenzo Corrado, un "fratello laico" dell'ordine dei Celestini, divenuto poi direttore della Real Manifattura di Seta di San Leucio, e autore di molti trattati. Il *suo Cuoco galante* (nel significato "nostro", la galanteria non c'entra per nulla) si inserisce nello stupendo Illuminismo napoletano, soprattutto nei capitoli dedicati a quello che lui chiamava il "vitto pitagorico", in pratica un vegetarianesimo "qual Pitagora amava" temperato, però, dall'uso di latticini e "parti delicate degli animali". Fra gli alimenti, allora insoliti e "nuovi", due sembrano convalidare lo spirito innovativo di Corrado: il pomodoro, di cui egli dà dodici ricette, più le indicazioni per due salse, di grasso e di magro (ma non suggerisce di usarle con la pasta asciutta) e la patata cui spetta il privilegio di un intero trattato, comprendente ricette raffinatissime.

Altro testo-miniera, per chi volesse approfittarne, edito per la prima volta nel 1837, e "portato avanti" in nove edizioni, quasi totalmente diverse le une dalle altre, è *La cucina teorico pratica con corrispondente riposto* di Ippolito Cavalcanti duca di Buonvicino, definito da qualcuno – a torto – l'Artusi del Sud, in quanto il signor duca non ha nulla del bonario e condiscendente borghese romagnolo, cui spetta il merito di aver iniziato l'unificazione della cucina "media" italiana. Di antica nobiltà – discendeva dal Cavalcanti amico di Dante – il duca Ippolito visse ai margini della corte senza compromettersi politicamente; le sue ricette e i suoi "servizi" sono ispirati dall'opera dei monzù e dei maestri di casa. La grande trovata dell'autore, fu, però, quella di dedicare una sezione del libro alla cucina casareccia, con ricette in dialetto napoletano. Si badi bene: non cucina povera o "trascurata", ma a livello di chi poteva spendere qualcosa tutti i giorni, e molto in occasione delle feste comandate. Queste ultime non avevano, alla corte dei re legittimi (Ferdinando II prima, re Franceschiello poi) eccessiva evidenza gastronomica. Le liste giornaliere, conservate nel Grande Archivio, lo testimoniano. Quelle del Natale del 1827, ad esempio, per il "pranzo delle Loro Maestà in famiglia" prevede, come gli altri giorni, una scelta fra tre zuppe, di cui una di maccheroni col famoso ragù di carne, due "rilievi", quattro "entrate" e due voci del dessert. Più cinque portate speciali per il re, che aveva sempre un menù più ricco di quello della regina, e ancor più, dei principi. Quanto a Monsignor Confessore, ammesso alla tavola reale, doveva accontentarsi di brodo e gallina lessa.
I menù di corte sono redatti con ricorso a un linguaggio franco-napoletano di cui si vale, nelle ricette "nobili", anche il duca: così al *volovan con bianchetta di polleria* (da leggere come vol-au-vent e blanchette – ossia spezzatino – di pollo) della corte, si affiancano, nell'opera di Buonvicino, i *gattò* vale a dire i *gateaux* ossia le torte, anche salate, e lo speciale umido, il *fricandeau*, tradotto in *fricandò*.

Molto più spontaneo, il duca, quando si vale del dialetto di casa a lui ben noto (la nobiltà si vantava di saper parlare il dialetto, e il re per primo dava il buon esempio). Talvolta, la "napolinità" si limita proprio al titolo, come avviene per i *cocozielli* (zucchini) e i cardoni alla *parmesciana*, che rispecchiano la ricetta delle verdure al forno, con burro e parmigiano: un prodotto, quest'ultimo, indicante quanto il Sud fosse accogliente almeno nel settore del più diffuso formaggio italiano. Estranea alla cucina emiliana è, invece, la parmigiana di melanzane (Buonvicino le chiama *mulignane*)anche se include il cacio di Parma. E troviamo ancora le melanzane nella caponata, piatto trionfale della cucina napoletana e siciliana.
Dove il duca vanta, almeno fino ad ora, un primato di inventiva in quanto la sua ricetta è la prima, anno 1839, ad essere reperibile nei testi, è per i *vermicelli co lo pomodoro*. Il duca ha già parlato dei *maccaroni de tutte manere*, raccontando l'atroce vendetta di un cuoco che, per far dispetto al padrone, li "calava" nella pentola con acqua fredda, portata poi alla ebollizione, affinché la pasta si trasformasse in colla. I maccheroni, invece, vanno cotti a gran bollore, e scolati allorché risultino ancora "verdi verdi". Si possono condire con sugo di stufato oppure di pesce, o col cacio e le uova battute. Si possono usare il formaggio stagionato, o la provola vecchia. Meglio condire "suolo a suolo", nella zuppiera. Per i vermicelli, la ricetta è elementare: molta polpa di pomodoro, senza "*chelli semi e chilla acquiccia*", fatta restringere nel tegame, con grasso di maiale non soffritto, sale, pepe e niente altro. Vincendo la diffidenza che la dietologia ci ispira per la *'nzogna*, ossia lo strutto "vergine", vale la pena di provare.
Se è il caso, ricordando che, a quanto affermava nel 1851 il cavalier Delbono in *Usi e costumi di Napoli*, il taverniere vendeva "o tre" (soldi) sia nella versione bianca, con formaggio locale e pepe, sia rossa, col pomodoro. Offerta che, dopo il 1860, prese nome di "Garibaldi".

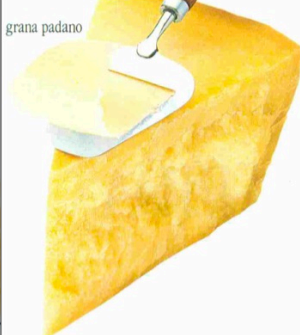
Massimo Alberini

fetta emulsione, l'olio insieme con lo spicchio d'aglio, un mazzetto di prezzemolo, 2 cucchiaiate di aceto ed un pizzicone di sale e pepe. Servite la caponata fredda.

Vermicelli co lo pommodoro

Ingredienti: dose per 4 persone pomodori maturi da sugo kg 1 – vermicelli grossi g 400 – strutto di maiale g 50 – sale – pepe.
Tempo occorrente: circa un'ora.

Lavate molto bene i pomodori, possibilmente della qualità S. Marzano, poi apriteli a metà per il lungo e svuotateli dei semi e dell'acqua interna. Metteteli in una casseruola, salateli con leggerezza poi incoperchiateli e fateli cuocere, dapprima a fuoco medio e quindi piuttosto vivace per circa 30' o più, finché non si presenteranno spappolati. Allora passateli nel passaverdura, con il disco più fine, raccogliendoli nella stessa casseruola di cottura. Riportate la salsa sul fuoco e insaporitela con lo strutto ed un pizzicone di pepe, meglio se macinato al momento. Incoperchiate e fate sobbollire il sugo per altri 30', fino a che risulterà assai denso. Nel frattempo avrete messo sul fuoco una capace pentola con circa l 4 d'acqua che salerete non appena alzerà il bollore. Lessatevi i vermicelli, scolandoli al dente. Passateli nella casseruola con la salsa e rigirateli con il forchettone, in modo che se ne intridano bene. Versate i vermicelli in una zuppiera o in un piatto e portateli in tavola, senza aggiunta di parmigiano né sulla pasta né a parte.

pecorino romano
parmigiano-reggiano
grana padano
gorgonzola
E' sa
ricco sostanzios
naturale nutriente sfizios
si spezzetta si spalm
si pappa si gusta si divora si scioglie s
cena merenda piatt
Il piatto dei formagg
ppetitoso
i taglia si affetta si sfoglia
i mescola si pilucca
onde si grattugia si gratina. Fa pasto
orte un tocco in più.
li casa nostra.
mozzarella di bufala
taleggio
fontina
MANGIARE ALL'ITALIANA
CONVAGRI
montasio
asiago
provolone tipico

LA CUCINA RAPIDA

Sapori piccanti e accostamenti insoliti fanno da filo conduttore a queste ricette veloci, adatte al clima di stagione

RISO ACCIUGATO

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: *dose per 4 persone*

riso Gallo Blond g 300 – tonno sott'olio Maruzzella g 90 – cipolla mondata g 30 – 5 filetti di acciughe sott'olio Maruzzella – prezzemolo – olio extravergine di oliva Carli – sale.

Tempo occorrente: *circa 35 minuti.*

Lessate il riso in una pentola con abbondante acqua salata.

Nel frattempo tritate la cipolla e le foglie di un ciuffo di prezzemolo, prima lavate e poi asciugate.

Tritate separatamente anche i cinque filetti di acciuga.

Sgocciolate il tonno dall'olio di conservazione, quindi spezzettatelo.

Scaldate in un tegame 5 cucchiai di olio e fatevi soffriggere la cipolla fino a quando sarà appassita.

Unite le acciughe e mescolate con una forchetta finché saranno disfatte e amalgamate al condimento.

Aggiungete a questo punto anche il tonno e un poco di prezzemolo tritato, mescolate per un paio di minuti, tenendo a fiamma bassa.

Togliete dal tegame qualche cucchiaio di condimento e tenetelo al caldo.

Scolate il riso al dente e versatelo nel tegame con il condimento rimasto, mescolando bene.

Trasferite il riso in un piatto da portata adeguato, distribuitevi sopra il condimento tenuto da parte e cospargete infine con un poco di prezzemolo tritato prima di portare in tavola.

TROTE ALLE NOCCIOLE

(foto nella pagina accanto, in 3° piano)

Ingredienti: *dose per 4 persone*

2 trote surgelate, circa g 600 – nocciole tostate Sorba g 60 – burro Giglio g 40 – vino bianco secco dl 1 – farina bianca – sale.

Tempo occorrente: *circa mezz'ora più lo scongelamento.*

Fate scongelare le trote poi lavatele, asciugatele e salatele all'interno.

Passate le trote nella farina bianca, scuotendole leggermente per far cadere quella in eccesso.

Tritate grossolanamente le nocciole utilizzando il mixer, lasciandone, però, qualcuna intera.

Scaldate in una larga padella il burro, fatevi rosolare le trote da entrambi i lati, quindi salatele.

Versate il vino bianco secco e continuate la cottura delle trote per circa una decina di minuti.

Aggiungete tutte le nocciole e fate insaporire per 5 minuti, girando le trote con la paletta e facendo attenzione a non romperle.

Adagiate le trote su un piatto da portata, irroratele con il loro sughetto alle nocciole e servitele subito, ben calde.

TORTA DI RICOTTA

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: *dose per 6 persone*

ricotta g 300 – zucchero g 200 – farina bianca g 100 – canditi g 50 – 3 uova – una bustina di lievito per torte Bertolini – Brandy – burro e farina per lo stampo – sale.

Per decorare: 6 ciliegie candite – un pezzetto di cedro candito – zucchero a velo.

Tempo occorrente: *circa un'ora più il raffreddamento.*

Stemperate la ricotta con una forchetta, quindi profumatela con due cucchiai di Brandy.

Tagliate a piccoli dadini i canditi e infarinateli bene.

Separate gli albumi delle uova dai tuorli e montateli a neve fermissima con un pizzico di sale.

Imburrate e infarinate uno stampo quadrato da cm 22, circa.

Accendete il forno a 190 gradi.

Montate in una terrina o in una ciotola i tuorli con lo zucchero, lavorandoli con il cucchiaio di legno fino a quando saranno ben gonfi.

Amalgamatevi poco alla volta la farina setacciata con il lievito.

Aggiungete infine i canditi e mescolate bene per amalgamarli al composto.

Versate il composto nello stampo e cuocete il dolce per 40 minuti, poi sformatelo e fatelo raffreddare su una gratella per dolci.

Cospargete la torta con lo zucchero a velo e decoratela con i canditi.

CROSTINI AL PROSCIUTTO

Ingredienti: *dose per 4 persone*

prosciutto cotto, tagliato in due sole fette, g 100 – burro g 20 – brodo (anche di dado) dl 1 – 8 crostini svedesi Olof – 4 olive nere – un bicchierino di Marsala secco – prezzemolo – salsa Worcester – olio d'oliva – sale.

Tempo occorrente: *circa 15 minuti.*

Tagliate il prosciutto cotto in otto rettangoli uguali.

Sciogliete il burro in una padellina, unitevi un cucchiaio di olio e fate scaldare bene i grassi.

Rosolate il prosciutto nel condimento, girandolo più volte.

Bagnate con il Marsala e fatelo evaporare, girando ancora il prosciutto per insaporirlo bene.

Spruzzate con qualche goccia di Worcester e aggiungete anche il brodo, alzando un poco la fiamma.

Fate sobbollire per un paio di minuti, controllate il sale poi togliete il tegame dal fuoco.

Versate un poco di sugo su ciascun crostino per ammorbidirlo.

Sistemate i crostini su un piatto da portata, quindi adagiate su ognuno una fettina di prosciutto.

Irrorate il prosciutto con il sughetto rimasto, decorate velocemente il piatto mettendo le olive al centro e qualche fogliolina di prezzemolo sul bordo; servite subito, ben caldo.

TORTA DI COSTE

Ingredienti: *dose per 4-6 persone*

coste kg 1,500 – polpa di pomodoro Polpa Bella Star g 250 – mozzarella g 250 – burro Giglio g 40 – pecorino grattugiato g 30 – prezzemolo – pepe – sale.

Tempo occorrente: *circa un'ora.*

Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata.

Scartate la parte verde delle coste, che utilizzerete per un'altra preparazione, e lavate bene i gambi bianchi.

Mondate i gambi, togliendo i filamenti e lessateli per 15 minuti.

Scolate la verdura e allargatela su un canovaccio, lasciandola raffreddare e asciugare un poco.

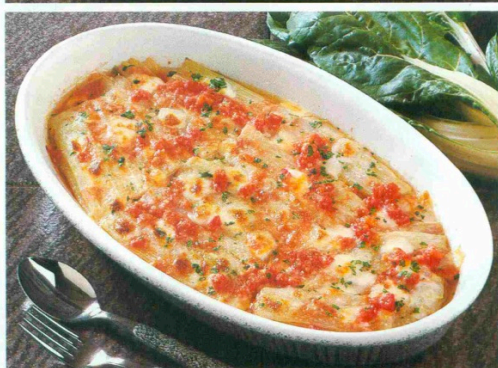
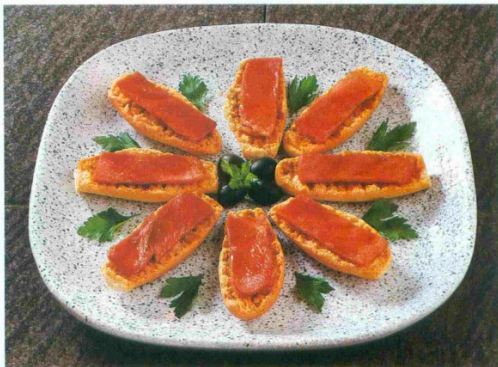
Nel frattempo tagliate a dadini la mozzarella, quindi tritate un ciuffetto di prezzemolo.

Accendete il forno a 200 gradi.

Imburrate una tortiera e fatevi uno strato di gambi di coste, distribuendovi sopra un poco di mozzarella, pomodoro e un cucchiaio di pecorino.

Mettete qua e là qualche fiocchetto di burro, salate, pepate poco e continuate ad alternare la verdura con gli altri ingredienti, fino ad esaurimento e terminando con pomodoro e formaggi.

Completate con qualche fiocchetto di burro e prezzemolo tritato, mettete in forno per 20 minuti o fino a quando la superficie comincerà a dorare.

Servite la torta di coste calda oppure tiepida, nel recipiente di cottura.

sopra: crostini al prosciutto *sotto: torta di coste*

MAIALE AL VINO

Ingredienti: *dose per 4 persone*

lonza g 300 – salsiccia a metro g 200 – cipolla mondata g 30 – alloro – semi di cumino – vino rosso dl 1 – olio d'oliva – sale.

Tempo occorrente: *circa 50 minuti.*

Tagliate la lonza e la salsiccia a pezzetti lunghi circa 5 cm.

Tritate finemente la cipolla.

Scaldate in un tegame 3 cucchiai di olio e fatevi appassire la cipolla.

Aggiungete carne e salsiccia, poi rosolatele per alcuni minuti, mescolando a fiamma abbastanza vivace, fino a quando saranno ben dorate.

Versate nel tegame il vino, aggiungete una foglia di alloro e un cucchiaino di semi di cumino, salate, mescolate e abbassate la fiamma.

Fate sobbollire per mezz'ora, mescolando ogni tanto la preparazione.

Distribuite carne e salsiccia nei piatti, con il sugo di cottura, quindi servite immediatamente.

La preparazione può diventare un piatto unico di stagione se lo servirete con polenta, in uno dei seguenti modi: preparate la polenta, sformatela sul tagliere e servitela a parte. Oppure fatela raffreddare, tagliatela a fette e grigliatela nel tostapane o sotto il grill o, ancora, fatela dorare in olio e burro.

sopra: maiale al vino *sotto: verza e castagne*

VERZA E CASTAGNE

Ingredienti: *dose per 4 persone*

una piccola verza g 450 – castagne g 300 – burro Giglio g 50 – brodo dl 1 – una foglia di alloro – un cucchiaino di semi di finocchio – sale.

Tempo occorrente: *circa un'ora.*

Togliete la buccia esterna alle castagne e mettetele in una capace pentola, coperte di acqua fredda.

Aggiungete un poco di sale, una foglia di alloro e portate a ebollizione.

Cuocete le castagne per 20', poi scolatele e, con un coltellino a punta, toglietele loro la seconda pellicina.

Nel frattempo lavate la verza, tagliate via il torsolo, dividetela a metà e cuocetela per 10' in acqua salata.

Scolate la verza e tagliatela a spicchi.

Sciogliete il burro in una padella e fatevi soffriggere gli spicchi di verza.

Aggiungete le castagne, mezzo bicchiere di brodo e i semi di finocchio, quindi lasciate insaporire per 5 minuti a fiamma moderata.

Controllate il sale, poi mettete verza e castagne nel piatto da portata, irrorate con il sugo di cottura e servite subito.

È possibile preparare questo piatto anche con le castagne secche: lasciatele a bagno per una notte in una ciotola con acqua tiepida, poi scolatele, copritele di acqua fredda e fatele cuocere a fiamma moderata per 30-40 minuti, finché risulteranno tenere ma ancora intere.

ZUCCHINE AI FUNGHI

Ingredienti: *dose per 6 persone*

zucchine kg 1 – finferli freschi g 250 – uno spicchio d'aglio – maggiorana – pane grattugiato – parmigiano reggiano grattugiato – burro – olio d'oliva – pepe – sale.

Tempo occorrente: *circa un'ora.*

Lavate le zucchine, spuntatele e lessatele per 10 minuti in acqua salata.

Nel frattempo mondate i funghi, tagliate via la parte terrosa del gambo e lavateli rapidamente sotto l'acqua, sgocciolateli, quindi asciugateli bene con carta da cucina.

Scolate le zucchine, tagliatele a metà per il lungo e scavatene la polpa, ricavando delle scodelline.

Tritate la polpa delle zucchine con i funghi e un pizzico di maggiorana.

Scaldate in un tegame una noce di burro e due cucchiai di olio, rosolatevi l'aglio, scartatelo e fatevi insaporire per 5 minuti il trito di funghi e zucchine; salate e pepate.

Accendete il forno a 200 gradi e imburrate una tortiera.

Riempite le zucchine con la farcia preparata e cospargetele generosamente di parmigiano, poi allineatele nella tortiera e spolverizzatele con un poco di pane grattugiato.

Cuocete 15 minuti, o fino a quando le zucchine saranno dorate.

Servite le zucchine calde o tiepide.

> *Le zucchine ai funghi sono ottime anche cotte in tegame con l'aggiunta di poca polpa di pomodoro.*

PIZZA DI PASTA

Ingredienti: *dose per 4 persone*

reginette La Molisana g 300 – mozzarella g 200 – polpa di pomodoro Polpa Bella Star g 150 – 9 olive nere Carli – un cucchiaino di capperi – origano – olio d'oliva – sale.

Tempo occorrente: *circa 40 minuti.*

Lessate la pasta in una casseruola con abbondante acqua salata.

Nel frattempo tagliate a dadini la mozzarella.

Ungete d'olio una tortiera di 30 cm.

Accendete il forno a 220 gradi.

Scolate la pasta ben al dente e conditela con qualche cucchiaio di olio.

Fate uno strato di pasta nella tortiera e distribuitevi sopra metà mozzarella e metà pomodoro, salando un pochino.

Coprite con la pasta e distribuitevi la mozzarella e la polpa di pomodoro.

Salate poco, cospargete con l'origano e completate con capperi e olive.

Mettete nel forno per circa 10 minuti.

Servite nel recipiente di cottura.

> *Se preferite, usate un altro formato di pasta, che tenga bene la cottura. Per questa ricetta potete anche utilizzare avanzi di pasta cotta, anche già condita, purché i sapori non siano troppo in contrasto. Se, invece, volete un piatto più rustico utilizzate la pasta integrale.*

sopra: zucchine ai funghi *sotto: pizza di pasta*

VITELLO ALL'ARANCIA

Ingredienti: *dose per 4 persone*

fesa di vitello a fettine g 400 – burro Giglio g 40 – 3 arance – noce moscata – salvia – farina bianca – sale.

Tempo occorrente: *circa 30 minuti.*

Fatevi tagliare dal macellaio delle fettine di vitello piuttosto sottili, per evitare di battere poi la carne.

Togliete alle fettine di fesa l'eventuale pellicina e fate tre o quattro incisioni lungo il bordo.

Mettete la carne in un piatto fondo e unitevi il succo di due arance, filtrato, smuovendo la carne per far penetrare bene il succo.

Coprite il piatto e fate riposare.

Nel frattempo pelate l'arancia rimasta e staccate gli spicchi.

Togliete la pellicina agli spicchi, senza sciuparli, e scartate i noccioli.

Sollevate la carne dalla marinata, sgocciolatela bene e asciugatela con carta da cucina, quindi passatela nella farina bianca.

Sciogliete il burro in una larga padella, poi fatevi rosolare la carne, alcuni minuti per parte.

Aggiungete il succo della marinata e gli spicchi d'arancia, salate, cospargete con poca noce moscata grattugiata e fate sobbollire per un paio di minuti.

Servite la carne ben calda, accompagnata da qualche spicchio d'arancia e decorando con foglioline di salvia.

GRATIN DI FRUTTA

Ingredienti: *dose per 4 persone*

mele g 400 – pere g 300 – zucchero semolato g 80 – mandorle sgusciate g 30 – noci sgusciate g 30 – un cucchiaio di pistacchi pelati – un bicchierino di vino bianco dolce – burro per la tortiera.

Tempo occorrente: *circa 40 minuti.*

Imburrate una tortiera che possa essere presentata anche in tavola e accendete il forno a 190 gradi.

Tritate nel mixer noci, mandorle e pistacchi (tenetene da parte 3) con un cucchiaio di zucchero.

Sbucciate pere e mele, scartate il torsolo e tagliatele a fettine (le mele vanno tagliate un po' più sottili).

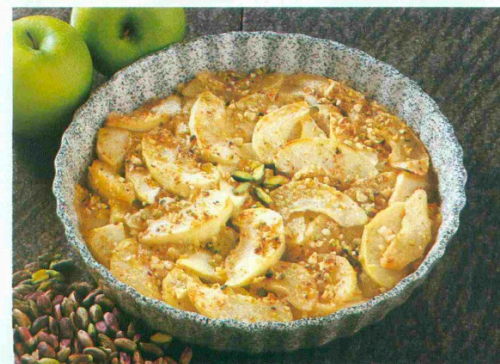
Fate uno strato nella tortiera con la metà delle mele e delle pere, quindi cospargetele con metà della frutta secca e zucchero semolato.

Coprite con le altre pere e mele e distribuitevi sopra la rimanente frutta secca tritata e lo zucchero.

Irrorate con il vino e mettete nel forno per 30 minuti.

Tagliate a metà i pistacchi tenuti da parte e decorate il gratin di frutta, prima di servirlo tiepido.

a cura di Enza Bettelli

Nelle foto: piastrelle Rex Ceramiche Artistiche; piatti, tortiere e teglie da forno Fiore; bicchiere Vetreria ing. Luigi Bormioli & C. - Parma

sopra: vitello all'arancia *sotto: gratin di frutta*

SEDETEVI A TAVOLA E PENSATE SAPORE DELLA VITA.

La vita ha più sapore se riusciamo a goderci la natura che è intorno a noi. Una natura che ha nascosto nel cuore del mais, un olio buono e leggero: Cuore. L'olio dietetico cuore è stato il primo a darti quei componenti polinsaturi così importanti per ridurre il colesterolo. Cuore, olio di semi di mais, ci aiuta tanto nel nostro menù. Perché è un piacere naturale che non ci impone rinunce. E chi lo sceglie sa bene cosa dà Cuore. Dà il piacere della tavola e il piacere di sentirsi in forma. Olio Cuore. Il mais ha il cuore buono.

OLIO CUORE. MANGIAR BENE R SENTIRSI IN FORMA.

ANTIPASTI

INVOLTINI DI SFOGLIA A SORPRESA
(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

2 salamelle g 500 – pasta sfoglia surgelata g 200 – un tuorlo – farina e burro per la spianatoia e la placca.

Tempo occorrente: circa un'ora, più lo scongelamento della pasta e il raffreddamento delle salamelle.

Lasciate scongelare la pasta sfoglia. Nel frattempo, punzecchiate le salamelle poi mettetele in una casseruola, copritele d'acqua fredda, portatele al bollore e cuocetele per 30' a calore moderato. Toglietele dall'acqua, eliminate la pelle e lasciatele raffreddare. Sulla spianatoia leggermente infarinata, stendete la pasta sfoglia allo spessore di circa mm 3. Ricavatene delle strisce larghe cm 2 e spennellatele con poco tuorlo d'uovo, leggermente battuto. Avvolgete le strisce, a spirale, intorno alle salamelle con la parte spennellata verso l'interno. Con un coltello lungo e bene affilato ricavate dalle salamelle, così ricoperte, dei tranci, tagliando in senso lievemente obliquo. Lo spessore sarà circa quello delle strisce di pasta sfoglia. Pennellate gli anelli così ottenuti ancora con un po' di tuorlo d'uovo, disponeteli sulla placca leggermente imburrata e passate nel forno già scaldato alla temperatura di 200 gradi, cuocendo gli involtini di sfoglia per circa 15 minuti. Serviteli immediatamente, ben caldi. Nella nostra fotografia, al centro del piatto sono disposte le parti terminali delle salamelle ricoperte di pasta sfoglia.

Bonarda Oltrepò Pavese
Sangiovese dei Colli Pesaresi
Pentro di Isernia rosso

Il parere della signora Olga: per rendere ancora più saporiti questi involtini di sfoglia, si può spalmare la pasta con un poco di senape, dopo averla spennellata con l'uovo battuto. È un antipasto molto indicato per un buffet in piedi ma, anche in questo caso, è importante che venga servito caldissimo.

CROSTONI DI POLENTA CON SALSA AL FORMAGGIO
(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

farina di polenta a cottura rapida g 180 – speck a fettine g 100 – sale – burro per la placca.

Per la salsa: *latte g 300 – fontina g 100 – farina bianca g 25 – burro g 25 – 2 tuorli – sale.*

Tempo occorrente: circa 30'.

Mettete a bollire g 750 di acqua. Salatela al bollore, versatevi la farina di polenta a cottura rapida e cuocetela secondo le istruzioni riportate sulla confezione. A cottura, cioè dopo circa 5 minuti, rovesciatela sul piano di marmo (o su un largo vassoio) bagnato e livellatela con le mani allo spessore di circa cm 1. Mentre la polenta si raffredda, preparate la salsa al formaggio: fate sciogliere in una casseruolina il burro e unitevi la farina, stemperandola bene con un cucchiaio di legno e badando che non si formino grumi. Unitevi il latte freddo, versato a filo, senza mai smettere di mescolare. Salate e fate cuocere questa besciamella per 10 minuti, continuando sempre a mescolare. Alla fine, unite la fontina tagliata a dadini e fatela sciogliere. Allontanate la casseruola dal fuoco e aggiungete i due tuorli, uno alla volta, non unendo il secondo finché il primo non si sarà perfettamente amalgamato. Tenete la salsa da parte, in caldo, e intanto ricavate dalla polenta ormai fredda 12 dischetti, usando un tagliapaste rotondo del diametro di cm 6. Avvolgete ogni dischetto con una fettina di speck, poi sistemateli a uno a uno sulla placca leggermente imburrata e passateli nel forno già scaldato a 200° per circa 5 minuti. Sfornateli, copriteli con la besciamella al formaggio ancora calda e serviteli immediatamente.

Gamay Valle d'Aosta
Cesanese del Piglio
Leverano rosato

TERRINA DI MAIALE
(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

polpa di maiale g 600 – pancetta stesa a fette g 150 – prosciutto cotto tagliato grosso g 120 – panna liquida g 100 – spinaci g 50 – un uovo – noce moscata – burro – pepe verde – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora, più il raffreddamento.

Passate la carne di maiale al macinacarne, usando il dischetto più fine e raccogliendo il ricavato in una ciotola. Unitevi l'uovo intero, il prosciutto tagliato a dadolini e gli spinaci crudi, accuratamente lavati, sgocciolati e grossolanamente tritati. Insaporite con una grattatina di noce moscata, un pizzico di pepe, una generosa presa di sale e un cucchiaino di granelli di pepe verde. Mescolate con molta cura. Quando tutti gli ingredienti saranno perfettamente amalgamati unite la panna liquida e continuate a lavorare l'impasto finché risulterà assolutamente omogeneo. Foderate uno stampo da plum-cake (delle dimensioni di cm 22 × 10), con le fettine di pancetta lasciandole debordare un po'. Riempitelo con la farcia preparata, livellatela bene e ripiegatevi sopra la parte debordante delle fette di pancetta. Sigillate lo stampo con un foglio di alluminio, imburrato internamente, e immergetelo in un bagnomaria ben caldo. Passate nel forno già scaldato alla temperatura di 190 gradi e cuocete la preparazione per 30 minuti dall'inizio del bollore dell'acqua. A cottura ultimata, togliete dal forno il tutto, estraete lo stampo dal bagnomaria e sgocciolate il fondo di cottura. Fate raffreddare la "terrina" lasciandola nello stampo sul quale appoggerete un peso. Quando sarà fredda sformatela, affettatela non troppo sottile e servitela.

Grignolino d'Asti
Chianti Colli Aretini
Vesuvio rosato

FOCACCIA ALLA TREVISANA

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 4 persone

farina bianca g 350 – radicchio rosso di Treviso g 220 – parmigiano a scaglie g 80 – lievito di birra g 15 – pangrattato – burro – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora, più il riposo e la lievitazione della pasta.

Preparate la base della focaccia: sciogliete in circa g 150 di acqua tiepida g 15 di sale fino. Stemperatevi il lievito di birra. Fate la fontana con la farina setacciata, ponete al centro il lievito preparato e impastate prima servendovi di un cucchiaio, poi continuando con le mani finché avrete ottenuto un impasto elastico e molto uniforme. Fatene allora una palla, ponetela in una ciotola leggermente infarinata, incidetene la superficie con un leggero taglio a croce, coprite con uno strofinaccio pulito, poi lasciate riposare e lievitare in luogo tiepido per circa un'ora. Intanto, mondate il radicchio di Treviso, tagliatelo a striscioline e fatelo saltare brevemente in padella con g 50 di burro. Salate e tenete da parte. Quando la pasta sarà pronta, oliate abbondantemente uno stampo per pizze rotondo, del diametro di cm 30, e stendetevi la pasta con le dita e il palmo della mano, come normalmente si fa per la pizza. Distribuite sulla superficie la "trevisana" preparata e cospargete con scaglie di parmigiano e qualche cucchiaiata di pangrattato. Pepate leggermente, irrorate con un filino d'olio e passate nel forno, a 200°, per circa 30', poi sfornate e servite.

Tocai del Piave
Colli Perugini rosato
Vesuvio rosato

BOCCONCINI CON SALSICCIA E FUNGHI

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

funghi chiodini g 350 – passata di pomodoro g 200 – salsiccia del tipo a metro g 150 – cipolla mondata g 50 – 8 panini al latte (bocconcini) – burro – alloro – olio d'oliva – vino bianco secco – aceto di vino bianco – sale.

Tempo occorrente: circa 30'.

Mondate i funghi, eliminando tutte le parti terrose, lavateli sollecitamente sotto acqua corrente, tagliateli a pezzetti e tuffateli in una casseruola con acqua bollente salata. Scolateli bene, quindi stendeteli ad asciugare su un doppio foglio di carta bianca da cucina. Eliminate una calottina a ogni panino al latte e svuotateli togliendo anche un po' di mollica. Imburrate bene l'interno di ogni panino, spalmandovi qualche pezzetto di burro morbido. Eliminate la pelle della salsiccia. Tritate grossolanamente la cipolla e fatela appassire in un tegame in cui avrete scaldato due cucchiaiate d'olio d'oliva con una foglia di alloro. Unite al soffritto la salsiccia, tagliata a rondelle, e fatela rosolare bene, rigirandola con un cucchiaio di legno, e infine aggiungete i funghi precedentemente preparati. Bagnate il tutto con due cucchiaiate di aceto e con 1/2 bicchiere di vino, mescolate e lasciate evaporare i liquidi. Unite a questo punto la passata di pomodoro, mescolate ancora e fate prendere il bollore. Dall'inizio dell'ebollizione, calcolate 3 minuti, poi togliete tutto dal fuoco. Passate i panini sotto il grill, soltanto il tempo necessario perché si tostino leggermente, poi farciteli con il sugo preparato, ben caldo, quindi serviteli immediatamente.

Marzemino
Rosso delle Colline Lucchesi
San Severo rosato

PÂTÉ DI LEPRE

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

mezza lepre, circa g 800 – burro g 250 – Marsala secco g 200 – cipolla g 150 – alloro – olio d'oliva – sale – pepe – 6 fette di pancarré per accompagnamento.

Tempo occorrente: circa un'ora, più il raffreddamento.

Disossate la lepre, lavatela, asciugatela e tagliatela a tocchetti. Mondate la cipolla, tritatela e fatela appassire in una casseruola con 3 cucchiaiate d'olio. Unitevi una foglia d'alloro, poi i bocconcini di lepre. Rosolateli bene, salate, pepate e bagnate con il Marsala. Fate prendere il bollore, poi incoperchiate e cuocete a fuoco lento per 25', quindi togliete dal fuoco e lasciate intiepidire. Dopo aver tolto la foglia di alloro passate i bocconcini di carne e il sugo al tritatutto, usando il dischetto più fine. Raccogliete il passato in una ciotola. Unitevi il burro, morbido e a pezzetti. Lavorate bene con un cucchiaio di legno finché carne e burro si saranno perfettamente amalgamati. Mettete allora il pâté così ottenuto in frigorifero e lasciatelo rassodare per almeno un'ora. Servitelo accompagnato da triangolini di pancarré tostati e ben caldi. Noi abbiamo decorato la porzione che appare nella fotografia con una foglia d'insalata e una fine "julienne" di verza.

Freisa d'Asti secca
Chianti delle Colline Senesi
Cerasuolo di Vittoria

PRIMI PIATTI

RISOTTO AL RAGÙ DI QUAGLIE

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

Per il ragù: *5 quaglie – passata di pomodoro g 200 – Marsala secco g 100 – cipolla g 50 – burro g 30 – alloro – aglio – sale – pepe.*

Per il risotto: *riso per risotti g 280 – burro g 40 – parmigiano g 40 – cipolla g 40 – vino bianco secco – olio d'oliva – brodo (anche di dado) – prezzemolo.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Eviscerate le quaglie, fiammeggiatele per eliminare eventuali residui di piume e penne, lavatele e asciugatele con cura. Mettetele a freddo, in una casseruola, con la cipolla, mondata e finemente tritata, uno spicchio d'aglio sbucciato e liberato dall'eventuale germoglio, una foglia di alloro, il burro, un pizzico di sale, uno di pepe e il Marsala. Fate prendere il bollore, quindi incoperchiate, abbassate la fiamma e cuocete a calore medio per 30'. Trascorso questo tempo, toglietele quaglie dalla pentola, spolpatele, eliminate le ossa e rimettete tutta la carne nel fondo di cottura. Unitevi anche la passata di pomodoro. Mescolate, fate riprendere l'ebollizione, aggiustate di sale e pepe e cuocete per altri 15 minuti. Nel frattempo, preparate il risotto: mondate e tritate finemente la cipolla e fatela appassire in 3 cucchiaiate d'olio; unitevi il riso, fatelo tostare mescolando con un cucchiaio di legno, poi bagnatelo con mezzo bicchiere di vino bianco. Lasciate evaporare il liquido, quindi cominciate ad unire il brodo, bollente, a mestoli, aggiungendone dell'altro via via che si consuma, fino a cottura. Assaggiate, se necessario aggiustate di sale e mantecate con il burro e il parmigiano grattugiato. Servite il risotto immediatamente, ben caldo, condito con il ragù di quaglie preparato e cosparso con un poco di prezzemolo tritato.

Bardolino
Bolgheri rosato
Castel del Monte rosato

PASTA E VERZA AL FORNO

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

pasta corta g 300 – polpa di pomodoro a pezzi g 200 – prosciutto cotto g 100 – pancetta stesa g 100 – verza g 100 – cipolla g 100 – fontina g 100 – olio d'oliva – sale – pepe – burro per la pirofila.

Tempo occorrente: circa 45'.

Passate al tritacarne la pancetta e il prosciutto usando il dischetto più grosso per non ridurre il tutto in poltiglia, ma piuttosto a pezzetti. Mondate e tritate la cipolla, prima mondata. In una padella, fatela appassire con 3 cucchiaiate d'olio d'oliva e unitevi la pancetta e il prosciutto tritati. Quando tutto sarà ben rosolato, unite la polpa di pomodoro a pezzi. Salate e pepate, incoperchiate il recipiente, quindi lasciate cuocere il sugo, a fiamma media, per 20 minuti. Mondate la verza, eliminando eventuali parti ingiallite, lavatela in più acque, sgocciolatela bene e riducetela a striscioline. Lessate la pasta insieme con le striscioline di verza, in una casseruola con acqua in ebollizione, salata e, a cottura ultimata, scolatela al dente insieme con la verdura. Versate la pasta e la verza nella padella nella quale avete preparato il sugo e fatevela saltare, mescolando. Unite la fontina, tagliata a dadini. Imburrate una pirofila e versatevi pasta, verdura e condimento ben mescolati insieme. Passate quindi nel forno già scaldato alla temperatura di 200 gradi e fate cuocere per 20 minuti, poi sfornate e lasciate intiepidire un poco prima di portare in tavola.

Sylvaner
Orvieto classico
Alcamo bianco

GNOCCHETTI DI FARINA AL POMODORO

2 tempi

(foto nella pagina accanto, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per gli gnocchi: *farina bianca g 125 – burro g 60 – 4 uova – olio d'oliva – sale.*

Per il condimento: *polpa di pomodoro g 350 – cipolla g 100 – olio d'oliva – burro – parmigiano – sale – pepe.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Per gli gnocchi, mettete a bollire g 250 di acqua. Al bollore, salatela e unitevi il burro, che farete sciogliere, poi aggiungete in una sola volta tutta la farina, mescolando bene. Cuocete il composto finché vedrete che comincerà a staccarsi dalle pareti della casseruola con un lieve sfrigolio. Allora togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Nel frattempo, preparate il condimento: mondate la cipolla, tritatela e fatela appassire in una casseruola con 3 cucchiaiate d'olio. Unite la polpa di pomodoro, salate, pepate e cuocete per 15'. Togliete dal fuoco, passate al setaccio in modo da rendere la salsa uniforme e vellutata e tenetela da parte, in caldo. Intanto, il composto preparato per gli gnocchi sarà diventato quasi freddo: unitevi le uova, uno alla volta, non aggiungendo il successivo finché il precedente non sarà stato perfettamente amalgamato. Mettete l'impasto così ottenuto in una tasca di tela impermeabile, munita di bocchetta rotonda liscia, e fatelo cadere a pezzetti in una pentola nella quale avrete portato all'ebollizione abbondante acqua salata con l'aggiunta di una o due

cucchiaiate d'olio. Man mano che gli gnocchetti verranno a galla, sgocciolateli con un mestolo forato e disponeteli sul fondo di una pirofila in un solo strato. Conditeli con la salsa di pomodoro ben calda, infiocchettate quindi con g 30 di burro, cospargeteli con abbondante parmigiano grattugiato e passate nel forno già scaldato alla temperatura di 200 gradi per 15 minuti. Alla fine, gli gnocchetti dovranno risultare ben gonfi. Serviteli immediatamente, caldi.

Ribolla dei Colli Orientali del Friuli
Riesling Italico di Monte S. Pietro
Colli del Trasimeno bianco

Il parere della signora Olga: questi gnocchetti possono essere preparati anche in anticipo. In questo caso, una volta lessati, li passerete sotto l'acqua fredda, in un colapasta, e li sgocciolerete molto bene, conservandoli poi in una terrina. Al momento di servirli, li farete scaldare nella salsa di pomodoro e quindi li passerete nel forno, come indicato nella ricetta: così facendo, otterrete degli gnocchi ben gonfi.

ZUPPA DI VERDURE E CARNE

(foto a pag. 44, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

biancostato di manzo kg 1,250 – petto di pollo g 250 – patate g 250 – cipolla g 100 – sedano g 170 – carote g 170 – spinaci g 100 – verza g 100 – alloro – chiodo di garofano – sale.

Tempo occorrente: circa 2 ore.

Mettete in una pentola il pezzo di carne di manzo, copritelo con acqua fredda e unitevi la cipolla, g 70 di sedano e g 70 di carota, tutti mondati e lavati, nonché un pizzicone di sale. Fate prendere il bollore e cuocete per circa un'ora e 15 minuti. Intanto, mondate, lavate, sgocciolate e riducete a pezzetti o striscioline tutte le altre verdure e cioè le patate, gli spinaci, il sedano, le carote restanti e la verza. Tagliate a bocconcini il petto di pollo. Filtrate e sgrassate il brodo ormai pronto e versatelo in una casseruola, unendovi tutte le verdure preparate. Portate al bollore e aromatizzate con una foglia di alloro e con un chiodo di garofano. Unite i bocconcini di pollo, fate riprendere l'ebollizione, incoperchiate parzialmente e cuocete per 40' a calore moderato. Dieci minuti prima del completamento della cottura, eliminate l'alloro e il chiodo di garofano, aggiustate di sale e unite il biancostato che avrete privato di tutte le parti grasse e tagliato a bocconcini. Servite la zuppa immediatamente, ben calda.

Breganze bianco
Montecarlo bianco
Vermentino di Gallura

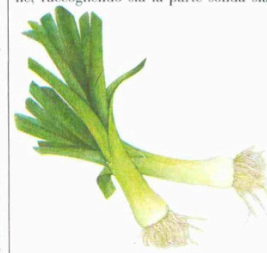
PASSATO DI CECI

(foto a pag. 45, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

ceci secchi g 300 – cipolla g 150 – aglio – salvia – prezzemolo – limone – un dado – olio d'oliva – pepe nero in grani.
Per i crostini: *6 fette di pancarré – cipolla mondata g 60 – Emmental grattugiato g 50 – burro – sale*

Tempo occorrente: circa un'ora e 30' più l'ammollo dei ceci.

Mettete in ammollo i ceci per 12 ore, cambiando l'acqua almeno una volta. Scolateli, quindi metteteli a lessare in una casseruola con un litro e tre quarti d'acqua fredda alla quale unirete: due cucchiaiate d'olio d'oliva, la cipolla mondata e tagliata a tocchi, uno spicchio d'aglio sbucciato e privato dell'eventuale germoglio interno, due fogloline di salvia e un pezzetto di scorzetta di limone (solo la parte gialla). Fate prendere il bollore, incoperchiate e cuocete, a calore moderato, per un'ora e un quarto. Versate poi i ceci nel passaverdura e passateli, usando il disco più fine, raccogliendo sia la parte solida sia

l'acqua di cottura nella stessa pentola. Rimettete sul fuoco e portate il passato al bollore. Insaporite con il dado e con una macinata di pepe. Tritate finemente il prezzemolo, mondato, lavato, sgocciolato e unitelo alla minestra, facendo cuocere per altri 3 minuti. Tenete in caldo mentre preparate i crostini: in una padella lasciate sciogliere g 20 di burro e fatevi appassire la cipolla finemente tritata. Salate, poi spalmate sulle fette di pancarré cipolla e fondo di cottura. Appoggiate il pane sulla placca del forno, suddividete fra le fette l'Emmental grattugiato e passate nel forno già scaldato alla temperatura di 200 gradi. Non appena il formaggio si sarà sciolto, tagliate le fette in 4 pezzetti quadrati e serviteli subito, accompagnando con essi il passato di legumi.

Pinot grigio del Piave
Vernaccia di S. Gimignano
Melissa bianco

SPAGHETTI ALLA CHITARRA

(foto a pag. 45, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

spaghetti del tipo "a chitarra" g 500 – biete da taglio g 350 – cipolla g 150 – pecorino grattugiato g 100 – prosciutto crudo a fettine g 50 – aglio – olio d'oliva – sale.

Tempo occorrente: circa 30'.

Mondate le biete eliminando eventuali foglie sciupate. Lavatele accuratamente in più acque, sgocciolatele con cura e tagliatele a sottili striscioline. Mettete a bollire l'acqua per la pasta e, al bollore, salatela e mettetevi a cuocere gli spaghetti insieme con le striscioline di bieta. Nel frattempo, preparate il condimento per la pasta. In una padella fate rosolare 3 spicchi d'aglio, sbucciati e lievemente schiacciati, in tre cucchiaiate d'olio. Unite il prosciutto, tagliato a sottili listerelle, e la cipolla, mondata e tritata finemente. Fate soffriggere il tutto velocemente. Nel frattempo, avrete scolato al dente e messo in una zuppiera gli spaghetti insieme con le biete. Versatevi sopra il sughetto preparato, date una rimestata, cospargete il tutto con il pecorino grattugiato e servite, finendo di mescolare in tavola.

Pigato di Albenga
Verdicchio di Matelica
Greco di Tufo

MINESTRA DI ORZO E PORRI

(foto a pag. 44, in 2° piano e in copertina)

Ingredienti: dose per 6 persone

porri g 600 – orzo perlato g 150 – burro g 40 – dado – parmigiano – sale.

Tempo occorrente: circa un'ora e 15'.

Spuntate i porri, poi mondateli eliminandone la parte verde e quella esterna più dura. Lavateli, sgocciolateli e tagliateli a rondelle. Fate sciogliere in una casseruola il burro, unitevi le rondelle di porro e lasciatele stufare, piano, piano, mescolandole di tanto in tanto. Quando il porro sarà debitamente appassito, unite l'orzo, mescolate, poi irrorate il tutto con l 1 e 3/4 di acqua bollente. Mescolate, unite il dado, fate prendere il bollore e incoperchiate, abbassando la fiamma. Lasciate cuocere a calore moderato per un'ora. Trascorso questo tempo, assaggiate la minestra, se necessario aggiustatela di sale, indi servitela ben calda, accompagnata da abbondante parmigiano grattugiato del quale i commensali si serviranno a piacere.

Tocai di Lison-Pramaggiore
Pomino bianco
Etna bianco

PESCI

NASELLO AL RADICCHIO DI CHIOGGIA

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

1 nasello, circa kg 1 – radicchio di Chioggia g 100 – capperi – vino bianco secco – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 30' minuti.

Eviscerate il nasello aprendolo con un taglio dalla cavità anale fino alla testa. Sciacquatelo bene, squamandolo leggermente, poi sgocciolatelo e asciugatelo tamponandolo delicatamente con un doppio foglio di carta assorbente da cucina. Decapitatelo e riducetelo a tranci. Sistemate questi ultimi in una teglia da forno, ricopriteli parzialmente con il radicchio, ben lavato e tagliato a sottili striscioline, quindi salate e pepate con leggerezza. Insaporite il tutto con una cucchiaiata di capperi, sgocciolati dal loro liquido di conservazione poi irrorate i tranci di pesce con tre cucchiaiate d'olio e un terzo di bicchiere di vino. Passate la preparazione in forno già a 180° tenendovela per circa 20'. Sfornate i tranci di pesce e portateli in tavola, ben caldi, direttamente nella teglia. (La nostra foto mostra i tranci prima di essere passati al forno).

Soave
Verdicchio dei Castelli di Jesi
Leverano bianco

GALLINELLE DI MARE AL PEPE VERDE

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

2 gallinelle di mare, circa kg 1,800 – panna liquida g 100 – 2 scalogni – 2 tuorli d'uovo – limone – prezzemolo – farina bianca – burro – sale – pepe verde.

Per il brodo di pesce: *cipolla g 50 – carota g 50 – sedano g 30 – alloro – sale – pepe in grani.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Eviscerate i pesci aprendoli con un taglio che partendo dalla cavità anale arrivi fino alle branchie, poi squamateli e passateli sotto l'acqua corrente. Asciugateli tamponandoli leggermente con un doppio foglio di carta assorbente da cucina, quindi decapitateli e sfilettateli (per sveltire l'operazione potrete, però, tagliarli anche a tranci). Mettete gli scarti dei pesci, teste e lische centrali, in una casseruola insieme con la cipolla, mondate una costa di sedano e la carota, lavati, asciugati e tagliati a tocchetti, due foglie di alloro e qualche granello di pepe nero. Coprite tutto con circa 1 l d'acqua, salate e fate bollire per circa 30 minuti, in modo da ottenere un leggero brodo di pesce che filtrerete appena sarà pronto. Mettete i filetti di pesce in una teglia da forno, copriteli con un mestolino del brodo preparato poi salate e aggiungete gli scalogni, mondati e tritati. Passate i filetti di pesce nel forno già scaldato alla temperatura di 190 gradi, tenendoveli per circa 15 minuti. Nel frattempo, in una seconda casseruolina, impastate g 10 di burro con una uguale quantità di farina. Stemperate il "roux" con g 200 di brodo di pesce, quindi mettete la casseruola sul fuoco e fate sobbollire questa salsina che dovrà avere la consistenza di una besciamella leggera. Dopo che avrà bollito per 10 minuti, profumate la salsina con il succo di mezzo limone debitamente filtrato, un mazzetto di prezzemolo, mondato e finemente tritato, un cucchiaino di pepe verde e, da ultimo, fuori dal fuoco, aggiungete la panna liquida e i tuorli d'uovo. Sistemate i filetti di pesce ormai pronti su un piatto da portata o su piatti da porzione, ricopriteli con la salsetta preparata e serviteli immediatamente, ben caldi. (Noi abbiamo guarnito la preparazione con qualche fogliolina di prezzemolo freschissimo).

Verduzzo dei Colli Orientali del Friuli
Parrina bianco
Est! Est! Est! di Montefiascone

MORMORE SALSATE AL LIMONE

(foto nella pagina accanto, sul fondo)

Ingredienti: dose per 4 persone

4 mormore, circa kg 1,500 – polpa di pomodoro a pezzi g 300 – panna liquida g 60 – pasta di olive nere – prezzemolo – un limone – due spicchi d'aglio – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 35'.

Eviscerate le mormore, aprendole con un taglio dalla cavità anale fino alla testa poi sciacquatele passandole rapidamente sotto l'acqua corrente. Sgocciolatele, asciugatele tamponandole delicatamente con un doppio foglio di carta assorbente da cucina, quindi salatele e pepatele all'esterno e all'interno. Sistematele in una teglia da forno che le contenga giustamente, quindi irroratele con un filino d'olio d'oliva. Passatele quindi nel forno già riscaldato alla temperatura di 200 gradi per circa 25 minuti. Nel frattempo, mettete a rosolare in una padella, con quattro cucchiaiate d'olio, i due spicchi d'aglio interi, sbucciati, privati dell'eventuale germoglio interno e leggermente schiacciati. Aggiungete, appena l'aglio si sarà colorito, ma non bruciato, una cucchiaiata di pasta di olive, la polpa di pomodoro e la panna. Salate e pepate e lasciate sobbollire il sughetto per circa 10 minuti. Dopo che si sarà ristretto, aggiungete nel sugo un mazzetto di prezzemolo finemente tritato, mondato e lavato, e infine eliminate gli spicchi d'aglio. Completate con la buccia di un limone (solo la parte gialla), ben lavata e tagliata a sottilissima "julienne". Togliete i pesci ormai cotti dal forno, sistemateli su un piatto adeguato e serviteli caldi, salsati abbondantemente con il sughetto al limone. (Noi abbiamo decorato il piatto con qualche fogliolina di radicchio rosso).

Riesling Renano del Collio
Falerio dei Colli Ascolani
Lacrima Christi del Vesuvio

TROTE ACCIUGATE AL FORNO

(foto in questa pagina, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

4 trotelle, circa g 750 – 4 filetti d'acciuga sott'olio – prezzemolo – vino bianco secco – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 30'.

Eviscerate le trote, aprendole con un taglio dalla cavità anale fino alla testa, toglietе loro le pinne, poi lavatele internamente ed esternamente e asciugatele bene con un doppio foglio di carta assorbente da cucina. Salatele e pepatele. Disponetele in una pirofila che le contenga giustamente, ben distese. Su ogni trota appoggiate trasversalmente un filettino di acciuga tagliato in 2 o 3 striscioline. Irrorate la preparazione con mezzo bicchiere di vino, poi passatela nel forno già scaldato a 200°, cuocendola per circa 20 minuti. Trascorso questo tempo, togliete il recipiente dal forno, cospargete le trote con le foglie di un mazzolino di prezzemolo finemente tritate e servite. (La nostra fotografia mostra soltanto due delle 4 porzioni).

Franciacorta Pinot
Trebbiano d'Abruzzo
Solopaca bianco

PERSICO ALLA VERZA

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

filetti di pesce persico g 400 – foglie di verza g 100 – passata di pomodoro g 100 – prezzemolo – olio di oliva – vino bianco secco – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 30'.

Cospargete i filetti di persico con un po' di sale e un pizzichino di pepe. Piegateli a metà facendo combaciare le due estremità (testa e coda) e sistemateli in una pirofila che li contenga giustamente. Irrorateli con 4 cucchiaiate di olio. Bagnateli anche, sempre a freddo, con un terzo di bicchiere di vino. Passateli nel forno già scaldato a 200° e cuoceteli per 15 minuti. Nel frattempo, lavate accuratamente la verza e riducetela a sottili striscioline. Mettete in una padella 3 cucchiaiate d'olio e unitevi la verdura così preparata. Salate, mescolate, poi unite la passata di pomodoro. Fate prendere il bollore e, da quel momento, cuocete per 3 minuti e non di più. Togliete la verza dal fuoco, ancora al dente, e sistematela sui filetti di pesce giunti a cottura. Cospargete la preparazione con le foglioline tritate di un mazzetto di prezzemolo e servitela subito.

Riesling Oltrepò Pavese
Val d'Arbia
Frascati Superiore

VERDURE

TEGLIA DI FINOCCHI

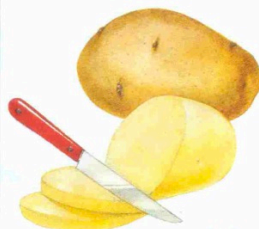
(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

finocchi g 700 – passata di pomodoro g 150 – cipolla g 20 – 12 olive nere – 3 filetti di acciuga – aglio – olio d'oliva – limone – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 50′.

Mondate i finocchi, eliminando i gambi ed eventuali parti sciupate. Lavateli e sgocciolateli con cura, poi tagliateli a spicchietti piuttosto sottili. Tuffateli in una casseruola con acqua in ebollizione, salata e aromatizzata con 4-5 rondelle di limone, quindi fateli cuocere per 3 o 4 minuti. Scolateli ancora bene al dente con un mestolo forato e stendeteli ad asciugare su uno strofinaccio pulito o su un doppio foglio di carta assorbente da cucina. Nel frattempo, mondate e tritate la cipolla e mettetela in un tegame con una cucchiaiata d'olio. Fatela appassire, poi unitevi la passata di pomodoro e uno spicchio d'aglio, sbucciato, privato dell'eventuale germoglio interno e lievemente schiacciato. Mescolate con un cucchiaio di legno, fate prendere il bollore e lasciate sobbollire dolcemente la salsa per circa 5 minuti. Disponete gli spicchi di finocchio distesi in file regolari, e un po' accavallati l'uno sull'altro, sul fondo di una pirofila, leggermente unta d'olio. Copriteli con la salsa di pomodoro dalla quale avrete eliminato l'aglio. Guarnite con i filettini d'acciuga spezzettati e con le olive nere snocciolate. Irrorate la preparazione con un filino d'olio d'oliva, salate e pepate. Passate nel forno già scaldato alla temperatura di 200 gradi per circa 20 minuti. Trascorso questo tempo, togliete la teglia dal forno, appoggiatela su un vassoio coperto con una salvietta, o su un apposito supporto, e servite.

Sylvaner Alto Adige
Bianco Vergine Valdichiana
Ostuni bianco

BROCCOLETTI E PATATE AL FORNO

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

broccoletti g 700 – patate g 350 – fontina g 100 – burro g 50 – parmigiano g 30 – sale.

Tempo occorrente: circa 50′.

Mondate i broccoletti, eliminate le foglie e divideteli a ciuffetti. Lavateli e sciacquateli bene, poi tuffateli in una casseruola con acqua bollente, salata, e lessateli finché saranno cotti ma non sfatti. Scolateli con un mestolo forato e stendeteli su uno strofinaccio pulito oppure su un doppio foglio di carta assorbente bianca da cucina perché si asciughino. Nel frattempo, avrete anche sbucciato le patate. Lavatele, tagliatele a spicchietti e cuocete anch'esse in una pentola con acqua bollente e salata. Scolatele ancora lievemente al dente e mettetele ad asciugare come avete fatto per i broccoletti. Imburrate una teglia da forno e disponetevi, alternati, gli spicchietti di patate e i ciuffetti di broccoletti. Tagliate a dadini la fontina e cospargete con questa la verdura. Spolverizzate con il parmigiano grattugiato e infiocchettate con il burro rimasto. Passate la teglia nel forno già scaldato alla temperatura di 200 gradi e lasciatevela per circa 20 minuti. Trascorso questo tempo, sfornate e appoggiate il recipiente su un vassoio coperto con una salvietta. Servite la verdura calda ma non bollente.

Müller Thurgau Alto Adige
Elba bianco
San Severo bianco

TORTA DI CAROTE

(foto in questa pagina, sul fondo)

Ingredienti: dose per 8 persone

carote g 600 – pasta sfoglia surgelata g 300 – parmigiano g 60 – cipolla g 50 – 4 uova – noce moscata – burro – sale – farina e burro per spianatoia e stampo.
Per la besciamella: *latte g 200 – burro g 30 – farina bianca g 30 – noce moscata – sale.*

Tempo occorrente: circa un'ora e 20′, più lo scongelamento della pasta sfoglia.

Fate scongelare la pasta sfoglia e nel frattempo preparate la besciamella. In una casseruola, impastate il burro con la farina poi allungate il "roux" con il latte freddo fatto scendere a filo, sempre mescolando, per evitare grumi. Salate e cuocete la besciamella a fuoco moderato per circa 15′. Mentre la besciamella cuoce, in un'altra casseruola mettete a lessare, in acqua salata al bollore, le carote che avrete mondate, raschiate e ben lavate. Scolatele quando saranno morbide poi passatele al passaverdura con il disco fine, riducendole in una purea. Mettete in una casseruolina la cipolla, mondata e finemente tritata insieme con circa g 20 di burro. Appena questo si sarà sciolto, passate nella casseruolina la purea di carote che terrete sul fuoco fintanto che si sarà ben asciugata e insaporita. Salatela con leggerezza poi, appena pronta, versatela in una ciotola. Unite alla purea la besciamella, tre uova intere, il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e una grattatina di noce moscata. Mescolate bene per amalga-

mare gli ingredienti. Mettete la pasta sfoglia, scongelata, sulla spianatoia leggermente infarinata; stendetela allo spessore di circa mm 3 quindi foderate con essa uno stampo ovale a bordo scannellato, precedentemente bene imburrato, della lunghezza di circa cm 27. Con i rebbi di una forchetta, bucherellate il fondo della pasta stesa. Versate nell'involucro di sfoglia il purè di carote precedentemente preparato e livellatelo bene. Ritagliate lungo i bordi dello stampo la pasta eccedente, rimpastatela e ricavatene delle striscioline che appoggerete a griglia sulla torta saldandole lungo i bordi della stessa. Spennellate con il restante uovo, leggermente battuto, e passate nel forno già scaldato a 200° per 50′ circa. Trascorso questo tempo sfornate la torta e lasciatela intiepidire prima di servirla.

Cortese Oltrepò Pavese
Bianco di Scandiano semi-secco
Galestro

INDIVIA FARCITA

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

6 cespi di indivia, circa g 500 – carne arrostita o bollita g 250 – 6 fette di pancarré – parmigiano grattugiato – un uovo – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 30′.

Mondate i cespi di indivia, eliminando eventuali foglie sciupate, spuntate il torsolo, poi lavateli e sgocciolateli con cura. Tagliateli esattamente a metà nel senso della lunghezza. Togliete a ogni metà qualche fogliolina interna, in modo da formare una specie di barchetta. Mettete la carne cotta (potrete utilizzare degli avanzi di arrosto o di bollito) nel tritacarne e macinatela usando la rotellina più fine. Raccogliete il ricavato in una ciotola. Mescolatevi mezzo uovo leggermente battuto, circa g 20 di parmigiano grattugiato, un pizzichino di sale e uno di pepe. Lavorate l'impasto con un cucchiaio di legno finché sarà divenuto perfettamente omogeneo. Dividetelo in 12 parti e, con esse, farcite le 12 mezze indivie, modellando la farcia come se fosse un salametto. Tritate le fette di pancarré. Appoggiate le mezze indivie farcite in una teglia, cospargetele con il pane tritato, irrorate con un filino d'olio e insaporite con pochissimo sale. Passate nel forno già scaldato a 200° e cuocete per 15′, poi sfornate e servite le indivie tiepide nel recipiente di cottura o, come abbiamo fatto noi, in un piatto guarnito con foglie di sedano.

Gewürztraminer Alto Adige
Malvasia dei Colli di Parma
Bianco Capena

INSALATA BICOLORE

(foto a pag. 55, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

radicchio di Chioggia g 200 – verza g 200 – limone – senape dolce – cipolla – aceto di mele – olio extravergine d'oliva – sale.

Tempo occorrente: circa 20'.

Mondate il radicchio, liberatelo dai torsoli e da eventuali foglie sciupate, lavatelo in più acque e sgocciolatelo perfettamente. Mondate anche la verza, lavatela bene e, senza sfogliarla, tagliatela a striscioline sottili con un coltello lungo e affilato. Disponete le striscioline a cupola al centro di una ciotola o di un piatto un po' profondo. Circondatela con le foglioline del radicchio rosso. Per il condimento, preparate ora la seguente salsina: tritate finemente g 20 di cipolla, mondata, e mettetela nel frullatore insieme con g 80 di olio, 5 cucchiaiate di aceto, una cucchiaiata di succo di limone, spremuto e filtrato, un cucchiaino di senape e un pizzico di sale. Frullate gli ingredienti per circa 1 minuto, cioè finché tutti si saranno perfettamente emulsionati. Versate allora questo condimento in una ciotolina e servite l'insalata con la salsa a parte: ogni commensale se ne servirà a piacere, in tavola.

Per la presenza di senape e aceto è sconsigliato il vino

SFORMATO DI COSTE

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 6 persone

cipolle g 650 – coste g 600 – parmigiano g 70 – burro g 30 – 6 tuorli d'uovo – 7 fette di pancarré – olio d'oliva – sale – pepe – burro per lo stampo.

Tempo occorrente: circa 40'.

Sbucciate le cipolle, affettatele finissime e fatele appassire dolcemente, in una casseruola, con 3 cucchiaiate d'olio. Mondate le coste, eliminando eventuali foglie o parti non perfettamente integre. Lavatele in più acque, poi staccate la parte verde e tuffatela in acqua bollente cuocendola per 3 minuti. Scolatele, strizzatele bene per eliminare l'acqua e tenetele da parte. Tagliate a tocchetti la parte bianca delle coste e passatela in una padella nella quale avrete fatto sciogliere il burro. Salate e pepate. Prendete uno stampo a cassetta dal fondo ricurvo, lungo circa cm 26. Imburratelo molto abbondantemente, poi rivestitelo con le fette di pancarré. Unite ai gambi delle coste cotti al burro anche la parte verde e mescolate bene perché tutta la verdura si insaporisca bene. Aggiungete poi anche le cipolle stufate. Togliete dal fornello e mescolate alle verdure i 6 tuorli, uno alla volta, e il parmigiano, grattugiato. Riempite lo stampo con questo composto, pressatelo un poco e livellatelo, poi passate nel forno già a 200°, per 30'. Lasciate intiepidire la preparazione nello stampo, indi sformatela e servitela. Noi abbiamo guarnito il piatto con qualche cucchiaiata di foglie di coste, lessate e passate al burro.

Erbaluce di Caluso
Val d'Arbia
Matino rosato

PIATTI DI MEZZO

CAPRIOLO CON FUNGHI ALLA CREMA

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

polpa di capriolo g 800 – panna liquida g 150 – cipolla g 120 – carota g 120 – sedano g 70 – funghi secchi g 20 – aglio – alloro – chiodo di garofano – farina bianca – vino bianco secco dl 4 – olio d'oliva – sale – pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa un'ora e 20', più 12 ore per la marinatura.

Tagliate la polpa di capriolo in bocconcini di circa cm 3 di lato. Metteteli in una ciotola e copriteli completamente con il vino bianco. Unitevi la cipolla grossolanamente tritata, il sedano e la carota mondati, lavati e ridotti a tocchetti. Completate la marinata con uno spicchio d'aglio sbucciato ma intero, un chiodo di garofano, 2 foglie d'alloro e 5 granelli di pepe. Coprite la ciotola con pellicola trasparente, sigillandola bene e ponete a marinare in frigorifero o comunque in luogo fresco per 12 ore. Trascorso questo tempo, togliete la carne dalla marinata e sgocciolatela bene. Estraete dal liquido anche le verdure, usando una paletta forata e sgocciolando anch'esse. Fate rosolare in una casseruola le verdure in 3 cucchiaiate d'olio. A parte, in una padella, rosolate in altrettanto olio i bocconcini di carne dopo averli leggermente infarinati. Quando la carne sarà ben rosolata su tutti i lati unitela alle verdure nella casseruola. Eliminate l'aglio e irrorate il tutto con il vino della marinata. Nel frattempo, avrete fatto rinvenire i funghi in acqua tiepida. Unite anch'essi alla carne e alle verdure e allungate con g 300 di acqua calda. Salate, fate prendere il bollore, abbassate la fiamma, incoperchiate e cuocete a calore moderato per circa un'ora. Trascorso questo tempo, togliete dalla casseruola i bocconcini di carne e teneteli in caldo. Ponete il sugo nel passaverdura e passatelo, usando il disco più fine, raccogliendo il passato nella stessa casseruola di cottura. Mettete di nuovo la carne nella casseruola con il sugo passato, unite la panna, mescolate bene e fate prendere il bollore. Sobbollite per circa 3 minuti, poi versate la carne col suo delicato sugo in un piatto da portata, profondo, quindi servite immediatamente, ben caldo. Volendo, accompagnate questa preparazione con morbida polenta fumante.

Teroldego Rotaliano
Merlot delle Colline di S. Pietro
Torgiano rosso

SCAMONE NELLA RETE

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

un pezzo di scamone di manzo kg 1 – patate g 700 – rete di maiale g 200 – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Stendete sul tagliere o sul marmo del tavolo di cucina la rete di maiale e, al centro, appoggiatevi il pezzo di scamone. Chiudete la rete intorno alla carne in modo che questa risulti completamente coperta. Salatela e pepatela bene, poi mettetela in una teglia da forno e irroratela con un filino d'olio. Passate nel forno già scaldato a 200°. Nel frattempo, sbucciate le patate, lavatele, asciugatele e riducetele in minuscola dadolata (lato circa cm 1,5). Trascorsi circa 15' dall'inizio della cottura dello scamone, togliete per un istante la teglia dal forno e unite la dadolata di patate. Mescolate le verdure perché s'intridano un po' del sugo, salate, poi mettete nuovamente in forno e completate la cottura per altri 25 minuti. Trascorso questo tempo, togliete l'arrosto dal forno, liberate la carne dalla rete di maiale, quindi servitela immediatamente, parzialmente affettata e contornata con le patate.

Barbera d'Asti
Pomino rosso
San Severo rosso

ANATRA ALLE PRUGNE

(foto nella pagina accanto, sul fondo)

Ingredienti: dose per 6-8 persone

un'anatra kg 2,200 – prugne secche g 250 – uva sultanina g 60 – cipolla g 50 – limone – salvia – rosmarino – Marsala secco – vino bianco secco – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora e 30'.

Mettete a rinvenire in abbondante Marsala (circa g 300) l'uva sultanina e le prugne secche snocciolate. Passate l'anatra sulla fiamma per eliminare residui di piume e penne, spuntate le ali, eliminate la testa e le zampe. Evisceratela completamente e conservatene il grasso. Lavatela e asciugatela con cura. Salatela e pepatela internamente. Mondate la cipolla, tagliatela a tocchi e mettetela nella cavità ventrale del volatile, insieme con mezzo limone, lavato ma non sbucciato. Legate l'anatra con spago bianco da cucina, in modo che ali e zampe restino bene aderenti al busto e l'arrosto non si sformi durante la cottura. Riducete a tocchetti il grasso tenuto

da parte e mettetelo, a freddo, in una teglia da forno. Unite un rametto di salvia e uno di rosmarino. Appoggiatevi l'anatra, salatela e pepatela. Irrorate con un bicchiere di vino bianco e passate il tutto nel forno già scaldato a 200°, per circa un'ora. Trascorso questo tempo, togliete dal forno la teglia e, con un mestolo, sgrassate il sugo dopo avere momentaneamente tolto l'anatra arrosto. Rimettete nel fondo di cottura il volatile e unite le prugne e l'uva rinvenuta insieme con il Marsala. Cuocete la preparazione per altri 20 minuti. A cottura ultimata, togliete l'anatra, liberatela dallo spago, quindi tenetela in caldo. Ponete la teglia sul fornello, sgrassate nuovamente il fondo di cottura, poi fatelo addensare per qualche istante. Servite immediatamente, accompagnando l'arrosto con il sugo e con la frutta.

Refosco delle Grave del Friuli
Rosso Conero
Velletri rosso

STINCO DI MANZO BRASATO

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 10 persone

uno stinco di manzo intero, con l'osso – cipolle g 350 – aglio – alloro – bacche di ginepro – una costa di sedano – un dado – farina bianca – vino rosso secco l 1 – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 2 ore e 30'.

Mettete a bollire mezzo litro d'acqua. Preparate lo stinco per la cottura eliminando, con l'aiuto di un coltellino bene affilato, eventuali parti grasse e pellicine. Tagliate grossolanamente il sedano e la cipolla. Scaldate in una capace casseruola 6 cucchiaiate di olio. Infarinate uniformemente il pezzo di carne, scuotetelo per eliminare la farina eccedente, poi mettetelo nella casseruola con l'olio e rosolatelo a fiamma viva insieme con 4 spicchi d'aglio, sbucciati e leggermente schiacciati, e 5 foglie di alloro. Quando lo stinco sarà rosolato su tutti i lati, unite un cucchiaino di bacche di ginepro e la cipolla mondata e tagliata grossolanamente insieme con la costa di sedano. Irrorate con il vino rosso poi fate prendere il bollore e unite anche l'acqua bollente, nella quale avrete sciolto il dado. Salate e pepate, poi incoperchiate e lasciate cuocere per 2 ore e più. Di tanto in tanto, controllate la cottura, rigirate il pezzo di carne e irroratelo con il suo fondo. A preparazione completata, togliete la carne di manzo dalla casseruola e tenetela in caldo. Passate il sugo al passaverdura, usando il disco più fine, quindi ponetelo in una salsiera precedentemente scaldata. Affettate la carne solo parzialmente (il resto lo taglierete in tavola alla presenza dei commensali) e servite subito, accompagnando con il sugo a parte.

Valtellina Superiore Valgella
Montefalco rosso
Castel del Monte rosso

RICETTA FILMATA

ROTOLO ALLE VERZE

Ingredienti: dose per 8 persone
fesa di tacchino macinata g 600 – foglie di verza g 350 – lardo a fettine g 250 – cipolla g 120 – panna liquida g 100 – fegatini di pollo g 100 – pancetta arrotolata g 50 – carota g 50 – sedano g 50 – 2 uova – alloro – vino bianco secco – olio di oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora e 30'.

1 – In una ciotola mettete la fesa e la pancetta, tritate. Aggiungete i fegatini tagliuzzati grossolanamente, le uova, un pizzico di sale e il pepe. Amalgamate gli ingredienti quindi incorporate anche la panna

2 – In una pentola colma di acqua salata al bollore, scottate le foglie di verza per 6 minuti circa quindi scolatele bene poi asciugatele con un canovaccio pulito da cucina e appiattitene le coste, utilizzando il batticarne

3 – Su un telo di garza adeguato, sistemate le fettine di lardo, in modo da formare un rettangolo. Appoggiatevi sopra le foglie di verza perfettamente sgocciolate

4 – Sistemate il composto di tacchino al centro del rettangolo di lardo e foglie di verza. Modellatelo come un polpettone poi avvolgetelo con le foglie e le fettine, chiudendo il rotolo con molta delicatezza

5 – Avvolgete il tutto nel telo di garza, fermandolo alle estremità con dello spago, come se fosse una caramella. Fissate anche il centro del polpettone con lo spago

6 – Tagliate grossolanamente sedano, carota e cipolla e mettete i pezzi in una teglia ovale insieme con due foglie di alloro, quattro cucchiaiate di olio e g 400 di vino bianco. Sistemate il rotolo nella pentola, poi passatelo nel forno già a 200° per un'ora

DOLCI

BUDINETTI DI CASTAGNE CON SALSA

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

castagne fresche g 500 – panna da montare g 200 – zucchero semolato g 100 – 4 uova – cannella – sale – burro e farina per gli stampini.

Per la salsa: *panna da montare g 200 – zucchero semolato g 100 – burro g 20 – arancia.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Togliete alle castagne la buccia esterna, poi fatele lessare in abbondante acqua salata al bollore. Scolatele poi, quando saranno morbide ma non spappolate, con un coltellino appuntito liberatele dalla pellicina. Quando le castagne saranno ben fredde, passatele al frullatore insieme con la panna, le uova intere, lo zucchero e un pizzico di cannella. Frullate il tutto per circa un minuto alla massima velocità, quindi dividete il composto in otto stampini da crème-caramel che avrete ben imburrato ed infarinato. Sistemate gli stampini su una placca dai bordi un poco alti e nella quale avrete messo circa due dita d'acqua calda, quindi passate gli stampini nel forno già a 220°, cuocendoli a bagnomaria per circa 35'. Mentre i budinetti cuociono, preparate la salsa al caramello. Mettete in una casseruolina lo zucchero con g 50 di acqua fredda, il burro morbido e la buccia ben lavata di mezza arancia. Fate sciogliere su fiamma moderata sia il burro sia lo zucchero poi, prima che quest'ultimo incominci a colorirsi, eliminate la scorzetta. Tenete la casseruolina sul fuoco finché lo zucchero si sarà colorito poi unite g 80 di acqua fredda: fate riprendere il bollore alla salsina, quindi aggiungete la panna e lasciatela sobbollire su fuoco medio, fintanto che si addenserà. Togliete i budinetti dal forno, sformateli e sistemateli su un piatto. Serviteli tiepidi, coperti dalla salsa e guarniti, a piacere, con fettine di arancia tagliate a spicchietti.

CROSTATA DI BABACO

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

1 babaco g 550 – pasta frolla surgelata g 500 – zucchero semolato g 200 – burro g 20 – mezza mela – farina e burro per la spianatoia e lo stampo.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Fate scongelare la pasta e nel frattempo preparate la marmellata di babaco. Lavate il frutto molto bene, perché si adopera con la buccia, quindi apritelo a metà e svuotatelo dei semi. Toglietene un pezzettino che terrete da parte per la decorazione, riducete il rimanente a tocchetti che metterete in una casseruola. Nella medesima aggiungete anche la mela, sbucciata e a pezzetti, lo zucchero e il burro. Portate poi la casseruola sul fuoco e fate cuocere la frutta, a fuoco vivace e pentola scoperta, per circa 20'. Nel frattempo, sulla spianatoia infarinata, tirate la pasta frolla in modo da ottenere un disco dello spessore di mm 5 con il quale rivestirete completamente uno stampo per crostate, imburrato e infarinato, del diametro di cm 22. Coprite il disco con un foglio di carta speciale da cucina, riempite lo stampo con fagioli secchi quindi passatelo nel forno già riscaldato a 190° tenendovelo per circa 25'. Passate allora la frutta, ormai cotta, al passaverdura usando il disco

più fine, e raccogliete il passato in una ciotola lasciandolo raffreddare. Appena la "crosta" di frolla sarà pronta, toglietela dal forno, liberatela dai fagioli e dal foglio di carta quindi lasciatela raffreddare. Farcitela allora con la marmellata, decoratela con il babaco lasciato da parte e fatto a spicchietti, quindi servite. Il babaco ha un gusto piuttosto acidulo, ma assai gradevole, che si presta per un dolce non molto zuccherino.

COPPA DI ZABAIONE ALLA FRUTTA

(foto nella pagina accanto, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

zucchero semolato g 200 – Marsala secco g 200 – panna da montare g 200 – alchermes g 150 – 6 uova – fichi e mandarinetti sotto spirito – circa 15 savoiardi.

Per decorare: *ciliegine candite – biscotti tipo lingue di gatto – una fettina di arancia.*

Tempo occorrente: circa 30' più il raffreddamento.

In una ciotola preferibilmente di acciaio inossidabile, sgusciate quattro tuorli e due uova intere. Unite lo zucchero, mettete la ciotola in un bagnomaria caldo, ma non in ebollizione, e, lavorando con una piccola frusta, incominciate a montare lo zabaione, unendo poco alla volta il Marsala. Quando lo zabaione sarà ben montato e gonfio, toglietelo dal bagnomaria e lasciatelo raffreddare; intanto, in una seconda ciotola, usando lo sbattitore elettrico, montate la panna ben ferma. Unitela, quindi, mescolando con estrema delicatezza con un cucchiaio di legno pulitissimo, inodore e insapore, allo zabaione ormai freddo. In un largo piatto, versate l'alchermes e diluitelo con g 100 d'acqua. In questa soluzione immergete i savoiardi e, dopo averli strizzati leggermente tra le mani, sistemateli sul fondo di una coppa adeguata. Distribuite sopra i biscotti cinque fichi e

tre mezzi mandarinetti, il tutto tagliuzzato grossolanamente e coprite con il composto di zabaione. Passate la preparazione in frigorifero e tenetevela fino al momento di servirla e comunque non meno di tre ore. Togliete la coppa ben fredda dal frigorifero, decoratela con le ciliegine, le lingue di gatto, al centro ponete la fettina di arancia, poi servite.

SFOGLIATA DI MELE

(foto in questa pagina, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

2 grosse mele Golden g 350 – pasta sfoglia surgelata g 300 – marmellata di albicocche g 60 – zucchero semolato g 40 – mezzo uovo – burro e farina per la spianatoia e la teglia.

Tempo occorrente: circa un'ora, più lo scongelamento della pasta.

Lasciate scongelare la pasta sfoglia, poi stendetela sulla spianatoia leggermente infarinata. Ricavatene un disco dello spessore di circa mm 3 e del diametro di cm 27. Battete leggermente il mezzo uovo e spennellate con esso la superficie della pasta sfoglia. Imburrate una teglia da forno e appoggiatevi il disco preparato. Sbucciate le mele, privatele del torsolo poi riducetele a spicchietti abbastanza sottili. Disponete questi ultimi a fiore sulla superficie del disco di pasta, partendo a circa cm 2 dal bordo e procedendo a cerchi concentrici. Cospargete con lo zucchero e passate nel forno già scaldato a 190° per circa 35 minuti. Trascorso questo tempo, levate la torta dal forno quindi lasciatela intiepidire. Nel frattempo, mettete la marmellata di albicocche in un pentolino e fatela sciogliere sul fornello aggiungendovi eventualmente una o due cucchiaiate d'acqua. Spennellate con questa la superficie della sfogliata, quindi lasciatela solidificare un po', poi servite.

TORTA "MAIS"

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

burro g 200 – zucchero a velo g 200 – farina di mais g 60 – fecola di patate g 60 – farina bianca g 60 – zucchero semolato g 25 – 4 uova – lievito in polvere e vanillina Bertolini – sale – burro e farina per lo stampo – zucchero a velo per la decorazione.

Tempo occorrente: circa un'ora e 10'.

Montate il burro, morbido e a pezzetti, in una ciotola insieme con lo zucchero a velo. Quando sarà ben gonfio e spumoso, unitevi i tuorli delle 4 uova, uno alla

volta, non aggiungendo il successivo finché il precedente non sarà stato completamente amalgamato. A parte, montate in neve ben ferma i 4 albumi con lo zucchero semolato e con un pizzico di sale. Setacciate insieme i tre tipi di farina con un cucchiaino di lievito e con la vanillina. Usando un cucchiaio di legno inodore e insapore, amalgamate al burro le farine alternando cucchiaiate di queste agli albumi montati; mescolate con delicatezza per non smontarli del tutto. Imburrate e infarinate uno stampo a cerniera del diametro di cm 25 (noi ne abbiamo usato uno con il fondo decorato a forma di fiore). Scuotete lo stampo per eliminare la farina in eccedenza, versatevi il composto e passate nel forno già scaldato alla temperatura di 180 gradi per circa 50 minuti. Trascorso questo tempo togliete lo stampo dal forno, quindi lasciate intiepidire la torta prima di sformarla; servitela cosparsa di zucchero a velo e, volendo, decoratela con alcune ciliegine candite.

DOLCE "VIENNA"

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 6 persone
pasta da pane g 300 – farina bianca g 300 – burro g 150 – zucchero semolato g 100 – uva passa g 100 – cioccolato fondente g 60 – mandorle pelate g 30 – 2 uova – vanillina Bertolini – burro per lo stampo – zucchero a velo.

Tempo occorrente: circa un'ora e 30', più lievitazione e riposo della pasta.

Mettete la pasta da pane in una capace ciotola nella quale sguscerete anche le due uova. Unitevi lo zucchero semolato e una bustina intera di vanillina. Con le mani, impastate bene il tutto finché la pasta avrà assorbito completamente gli ingredienti aggiunti e sarà perfettamente omogenea. Aggiungete allora il burro, morbidissimo e a pezzetti, poi, poco alla volta, la farina setacciata. Trasferite l'impasto sulla spianatoia e, aiutandovi con un raschietto, senza aggiungere altra farina, lavorate la pasta con energia finché si staccherà dalla spianatoia senza, però, appiccicare. Rimettetela allora nella ciotola, copritela con un asciughino pulito, quindi lasciatela riposare, in luogo caldo, per mezz'ora circa. Nel frattempo, mettete a rinvenire l'uva passa in acqua tiepida. Imburrate abbondantemente uno stampo da kugelhopf della capacità di l 2. Tagliate a sottili scaglie le mandorle con l'apparecchietto affettatartufi. Fatele aderire alle pareti dello stampo. Stendete la pasta allo spessore di mezzo centimetro. Cospargetela con l'uvetta, ammollata e ben strizzata, e con il cioccolato, tritato. Arrotolate la pasta su se stessa e sistematela a ciambella nello stampo. Coprite con l'asciughino e rimettete a lievitare in luogo tiepido finché l'impasto si sarà alzato fino al bordo. Passate allora la torta nel forno, scaldato a 180 gradi, e cuocetela per circa un'ora e 10 minuti. Lasciatela intiepidire prima di sformarla su un piatto da portata adatto. Servite il dolce cosparso di zucchero a velo.

IL BARMAN IN CASA

Bronx

Questo cocktail si prepara nello shaker nel quale verserete 5/10 di Gin insieme con 2/10 di Vermouth Rosso, 2/10 di Vermouth Dry e 1/10 di succo di arancia, debitamente filtrato. Scuotete molto bene il contenitore in modo da miscelare perfettamente tutti i liquidi, quindi servite subito il cocktail nell'apposito bicchiere svasato, a stelo lungo, della capacità di cl 9.

White Russian

In un bicchiere old-fashioned riempito con cubetti di ghiaccio, versate 5/10 di liquore al caffè ed una egual quantità di vodka (5/10). Senza mescolare, fate scendere delicatamente lungo il dorso di un cucchiaino tanta crema di latte (panna), quanta ne sarà necessaria per riempire il bicchiere.

Americano

Preparate questo long drink nell'apposito bicchiere alto (tumbler) che riempirete con ghiaccio. Su questo versate 5/10 di Vermouth Rosso e 5/10 di Bitter Campari. Allungate la bevanda con tanta acqua di selz quanta è necessaria per riempire il bicchiere quindi completate con mezza fettina di arancia e una scorzetta di limone.

Old-fashioned (Whiskey)

In un bicchiere old-fashioned mettete la quarta parte di una zolletta di zucchero intrisa da uno spruzzo di Angostura Bitter. Sciogliete lo zucchero con poca acqua di selz, quindi versate nel bicchiere cl 4 di Whiskey. Completate infine il drink con alcuni cubetti di ghiaccio, due ciliegine, mezza fettina di arancia e una scorzetta di limone.

Fotografia di Claudio Piovesana

Bicchieri Light & Music della Vetreria ing. Luigi Bormioli & C. – Parma

BISCOTTI IN ...ABITO DA SERA

Il Biscottino di Novara incomincia il suo viaggio nel 1937 quando il Cavalier Pavesi ne fa conoscere i pregi in tutta Italia. È nel 1947, però, che il prodotto prende il nome PAVESINI con cui questi biscotti sono conosciuti anche all'estero. Fatti con uova, zucchero e farina, senza grassi, i Pavesini sono leggeri e digeribili. Ottimi come rompidigiuno e per la prima colazione, diventano "ingrediente" di torte, gelati e dessert.

Trancio gelato ai Pavesini: in uno stampo a cassetta, sistemate i Pavesini uno accanto all'altro in modo da formare uno strato che ricoprirete con gelato "fior di latte". Ripetere l'operazione più volte fino ad avere cinque strati di gelato e sei di Pavesini. Passate lo stampo nel freezer per due ore. Intanto preparate una salsa al cioccolato. Servite il dolce a tranci, su un velo di salsa, decorati con panna montata e spicchietti di fragole.

"Fior" di Pavesini: su un largo piatto rotondo, disponete i Pavesini a "raggiera", come i petali di un grosso fiore. Preparate una crema pasticcera e mettetela, fredda, in una tasca di tela munita di bocchetta rotonda, spizzata. Decorate quindi ogni Pavesino con ciuffetti di crema, qualche triangolino di kiwi, rondelle di banane e alcuni spicchietti di fragole ben mature. Tenete la preparazione in frigorifero fino al momento di servirla.

Sfogliata di Pavesini alle fragole: in un piattino versate poca salsa vaniglia con al centro una cucchiaiata di frullato di fragole. Tirate "a raggiera" il frullato sulla salsa gialla che contornerà la sfogliata formata da strati di Pavesini uniti a tre a tre da una pennellata di zucchero caramellato. Alternate gli strati con ciuffetti di panna montata e spicchietti di fragole. Completate la sfogliata decorandola con fragole e con foglioline di menta.

LE SALSE STRANIERE

La storia di un Paese determina in gran parte le tradizioni culinarie dei suoi abitanti. La cucina varia da regione a regione e da nazione a nazione, riflettendo culture diverse e rivelando la qualità del suolo, la flora e la fauna di una zona e persino il suo sviluppo industriale. È vero che oggigiorno la produzione di derrate alimentari su larga scala e i surgelati tendono a livellare queste differenze; tuttavia esse non sfuggono all'occhio e al... palato più attenti. Molte culture si sono avvicendate sul suolo dell'Europa e hanno lasciato il loro segno, influenzando i costumi alimentari dei vari insediamenti umani e arricchendo con nuove idee e ingredienti il vecchio repertorio. È innegabile che, nonostante la presenza barbarica fosse numericamente preponderante, la civiltà che segnò l'Europa con un marchio indelebile fu quella romana. Da un punto di vista gastronomico il più grande contributo dei Romani fu quello di costruire una rete straordinaria di strade che mise in comunicazione tra loro i popoli più disparati, permettendo facili scambi non solo di merci, ma anche di abitudini alimentari.

Solo le civiltà nordiche, quelle di origine celtica e quelle della grande Russia, sono rimaste al di fuori dell'influenza romana e hanno sviluppato culture, gusti e tradizioni culinarie separati e tipicamente locali. Anche le salse dei vari Paesi, oltre che riflettere il gusto e la predilezione di un popolo per un certo tipo di alimentazione, sono legate alla particolare presenza – o assenza – di specie animali e vegetali in una determinata area.

I Sassoni, che erano eccellenti contadini, introdussero l'uso delle erbe aromatiche nella cucina inglese e i Normanni, al seguito di Guglielmo il Conquistatore, che erano grandi cacciatori e mangiatori di carne di montone, impararono a profumare la loro selvaggina con i sapori degli orti dei Sassoni.

La salsa alla menta è la versione moderna di una salsa medioevale anglosassone. In Inghilterra è considerata accompagnamento indispensabile per le carni di agnello o di montone, sia calde sia fredde, ed è di facile preparazione. Dopo aver lavato e tritato g 100 di foglie di menta freschissime, si mettono in una ciotola e si coprono con dl 2 di acqua bollente. Si aggiungono g 50 di zucchero e un po' di sale. Quando lo zucchero si è sciolto, si diluisce con dl 3 di aceto bianco, si mescola bene e si lascia riposare per 2-3 ore prima dell'utilizzo.

La salsa Cumberland, originaria delle regioni più a nord dell'Inghilterra, ricche di boschi e di foreste montane (qui c'è il famoso Lake District) è una salsa dolce priva di grassi. Si fanno sbollentare, dopo averli finemente tritati, due scalogni, e si aggiungono a due cucchiaiate di gelatina di ribes, fatta sciogliere a fuoco lento. Si uniscono l 1 di Porto, le bucce, ridotte in finissima julienne e quindi sbollentate, di mezza arancia e di mezzo limone e il succo dei medesimi agrumi. Si insaporisce la salsa con un pizzico di pepe di Caienna e di zenzero poi, sempre su fuoco basso, la si fa ridurre di circa un terzo del suo volume, legandola con un cucchiaino di senape. Si mescola bene e si serve calda o fredda su oca, anitra, pollo, maiale e ogni genere di selvaggina. Vale la pena di prepararla anche in grande quantità perché si conserva a lungo in vasetti con chiusura ermetica. (Vedere sequenza filmata nella pagina accanto).

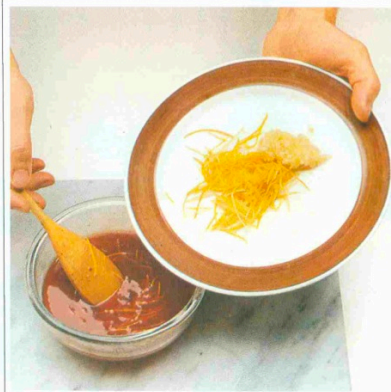
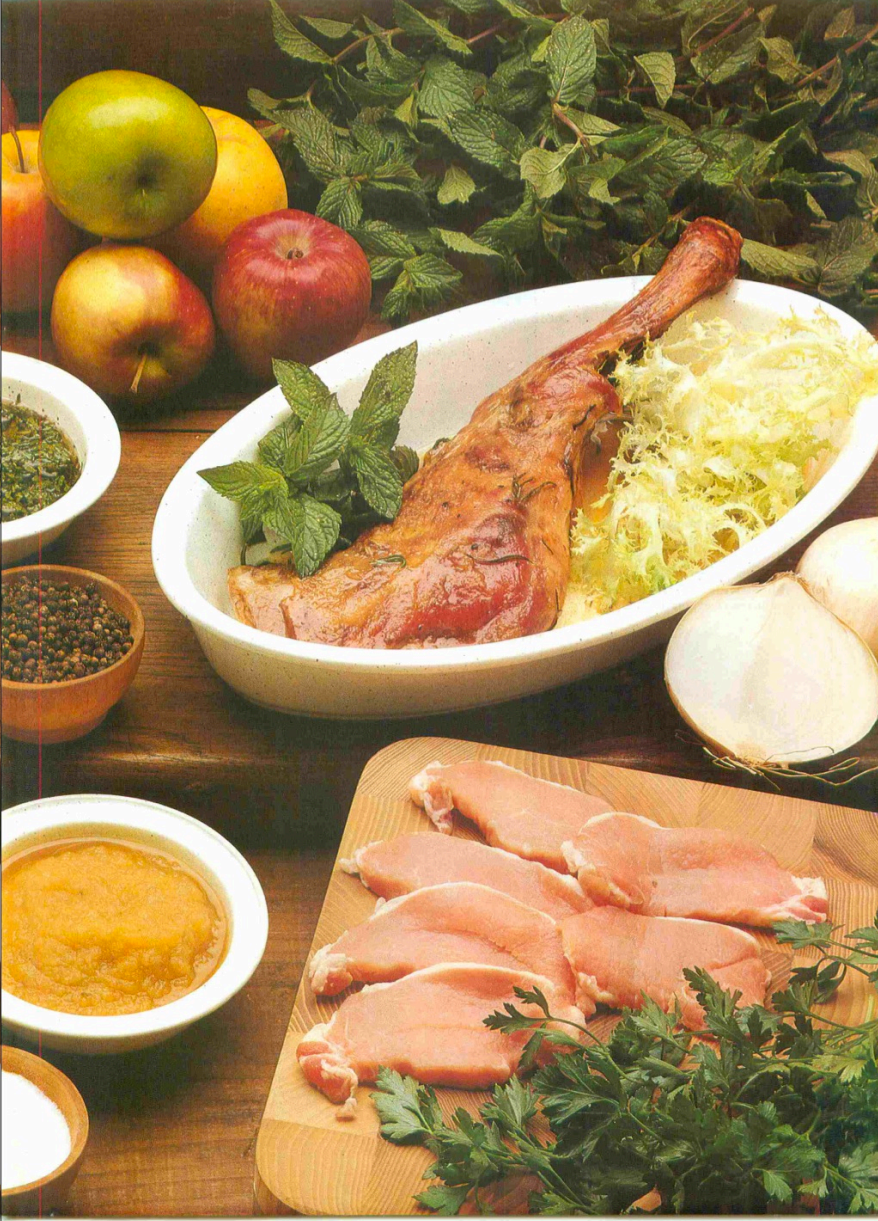
La salsa di mele nacque probabilmente nel Sud dell'Inghilterra, ma è popolarissima anche in Germania, non solo come accompagnamento di piatti a base di maiale, ma anche di preparazioni dolci come il famoso "Keiserschmarren". È una semplice purea di mele, aromatizzata con un poco di zucchero e di cannella e, volendo, anche con il succo e con la buccia finemente grattugiata di mezzo limone. La salsa si lega facoltativamente con un poco di burro fresco.

La salsa Smetana è una crema agra tipica dell'Europa dell'Est e di molti Paesi orientali. Si ottiene per fermentazione batterica e si conserva molto poco. Ne esistono versioni occidentali, quali la Sauer Sahne tedesca che è leggermente più dolce e la Sour Cream inglese, spesso addizionata con un po' di senape. Si soffrigge leggermente in g 30 di burro una cipolla media finemente tritata cui si aggiunge dl 1 di vino bianco. Si fa sobbollire fintanto che si riduce di circa un quarto, quindi si uniscono dl 4 di panna acida. Si lascia la salsina ancora per qualche minuto su fuoco modestissimo, quindi si condisce con una macinata di pepe fresco e il succo di un limone, debitamente filtrato. In mancanza della panna acida, si può usare dello yogurt di latte intero al naturale, del tipo bulgaro. Questa salsa serve soprattutto per condire verdure e in special modo cavolo rosso, cetrioli e ravanelli, insalate miste e aringhe. Nella versione dolce la salsa Smetana si accompagna benissimo alla frutta.

Qualche suggerimento utile. Poiché tutte queste salse hanno un sapore molto particolare e sono piuttosto lontane dai nostri gusti, pur essendo tutte gradevoli, si consiglia di prepararle prima in piccole dosi e di assaggiarle con i vari piatti che dovrebbero accompagnare, piuttosto che distribuirle copiosamente su verdure e selvaggina e scoprire poi che il connubio non è gradito. Basterà comunque variare la quantità di qualche ingrediente o fare una piccola aggiunta personale (succo di limone o di arancia, rapatura di arancia, cedro, limone, spezie quali la cannella, lo zenzero e il pepe di Caienna) per avere la piacevole sorpresa di un sapore insieme nuovo e gradevole. A eccezione della salsa Cumberland, le altre salse di cui si è parlato non durano più di 2 o 3 giorni e devono essere comunque conservate in un recipiente chiuso e in frigorifero.

Per preparare la salsa Cumberland, tritate in fine julienne le bucce accuratamente lavate di mezzo limone e di mezza arancia che farete subito sbollentare. Separatamente, passate in acqua bollente anche due scalogni, mondati e assai finemente tritati. Sgocciolate bene il tutto e tenete separate le bucce dagli scalogni

In una casseruolina, fate sciogliere su fuoco assai moderato due cucchiaiate (circa g 100) di gelatina di ribes. Mescolatela delicatamente con un cucchiaio di legno perfettamente pulito e, non appena sarà completamente sciolta ma tiepida, allungatela con dl 1 di ottimo vino Porto o di altro della medesima corposità

Sempre tenendo la salsina sul fuoco, aggiungete poi il succo debitamente filtrato dell'arancia e quello del limone, e lasciatela ancora sobbollire fintanto che si sarà ridotta di circa un terzo del suo volume. Allora profumatela con un pizzico di pepe di Caienna e uno di zenzero e con l'aggiunta degli scalogni

Alla fine, fuori dal fuoco, sempre mescolando con delicatezza, aggiungete la julienne di arancia e limone, quindi legate la salsa con un cucchiaino di senape. (Nella Cumberland, che si conserva a lungo, potrete aggiungere del sugo di carne perfettamente sgrassato e sostituire la senape con qualche goccia di Worcester)

MOTIVI DI STAGIONE

In sintonia con l'autunno, anche le nostre proposte, questa volta, riguardano prodotti tipicamente ottobrini: funghi e mele cotogne, e altre preparazioni accompagnate, qua e là, da acini di uva

a cura di Enza Bettelli

I piatti di questo mese hanno come ingredienti base i frutti tipici dell'autunno: i funghi e le mele cotogne. Sono come al solito ricette molto semplici che, inoltre, si prestano a fare da spunto per altre preparazioni. Per quanto riguarda il primo piatto, i suggerimenti dati alla fine della ricetta sono già molto esaurienti.
Le quaglie, invece, potete prepararle come detto qui di seguito oppure tenere buoni il tempo e il modo in cui vanno cotte e abbinarvi, per esempio, degli acini d'uva, sbucciati e aggiunti a metà cottura. Se preferite una ricetta più semplice, farcitele solo con salvia, rosmarino o alloro, avvolgetele nella pancetta e cuocetele 11'.
I funghi, naturalmente, potete cuocerli da soli, come contorno per altri piatti.
La charlotte, infine, potete prepararla anche con altre qualità di mele oppure con le pere, cuocendole 10 minuti in tutto. Se poi voleste preparare delle cotogne da servire come frutta cotta, tagliatele a spicchi più grossi e metteteli a cerchio nel recipiente, lasciandole nel forno 12-13 minuti e aggiungendo lo zucchero a metà cottura.

ZUPPA VALDOSTANA

Ingredienti: dose per 4 persone

fontina g 150 – burro g 30 – cipolla mondata g 20 – 4 fette di pane casereccio integrale – brodo (anche di dadi) un l.

Tempo di preparazione: 10 minuti.

Tempo di cottura: 5 minuti.

Togliete la crosta al formaggio e tagliatelo a fettine molto sottili. Tritate finemente la cipolla. Portate a ebollizione sul fornello il brodo e tenetelo al caldo. Dividete il burro in quattro pezzetti uguali e disponetelo in quattro scodelle. Mettete in ciascuna scodella anche un poco di cipolla tritata, poi disponete le scodelle a cerchio nel forno a microonde e cuocete 2 minuti scoperto. Se le scodelle non entrassero tutte insieme nel microonde, mettetene due alla volta, lasciando libero, però, il centro del forno. Estraete le scodelle, mettete in ciascuna una fetta di pane casereccio, quindi copritela con un quarto della fontina. Versate sul formaggio il brodo caldo, sempre suddividendolo in parti uguali, dopo di che rimettete immediatamente le scodelle nel microonde e cuocete scoperto altri 3 minuti. Lasciate riposare un minuto la zuppa nel microonde spento e servite.
Se preferite, preparate la zuppa in un unico recipiente, lasciando invariati i tempi di cottura, ma in tal caso converrà preparare in cucina le porzioni individuali. Se amate i gusti forti, prima di mettere il pane nelle scodelle sfregatelo con uno spicchio di aglio, oppure raddoppiate la quantità della cipolla, portandone la cottura a 4 minuti.
Come altra variante, gustosa ma naturalmente poco valdostana, potete cospargere la fontina con un po' di pecorino grattugiato. In ogni caso la preparazione è sempre appetitosa ed è anche un modo diverso per utilizzare il pane raffermo, anche bianco purché casereccio e rustico.

QUAGLIE FARCITE

Ingredienti: dose per 4 persone

lonza tritata g 250 – porcini freschi g 200 – champignons g 200 – gambe secche g 100 – burro g 30 – 8 quaglie – 2 cucchiai di vino bianco – uno spicchio d'aglio – prezzemolo – noce moscata – olio d'oliva – pepe – sale.

Tempo di preparazione: 20 minuti.

Tempo di cottura: 12 minuti.

Fiammeggiate, lavate e asciugate le quaglie. Amalgamate la lonza con prezzemolo tritato, noce moscata grattugiata, pepe e sale e farcite le quaglie con questo composto. Raschiate la parte terrosa del gambo di porcini e champignons, scartando invece quello delle gambe secche. Pulite i funghi con uno straccetto umido e affettateli. Disponete le quaglie a cerchio nel recipiente. Mettete al centro il burro, un cucchiaio di olio d'oliva, i funghi, l'aglio intero, il prezzemolo tritato e il vino. Cuocete 12 minuti coperto e a metà cottura salate e pepate, girate le quaglie e mescolate i funghi. Prima di servire fate riposare 2 minuti e scartate l'aglio.

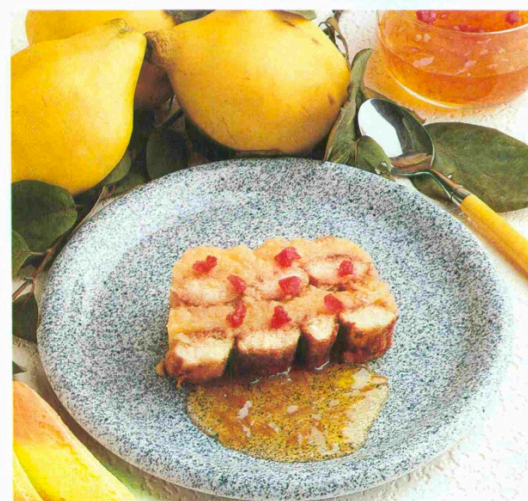
CHARLOTTE DI COTOGNE

Ingredienti: dose per 6 persone

mele cotogne kg 1,200 – zucchero g 120 – cioccolato fondente g 30 – 13 savoiardi – latte dl 1 – rum – gelatina di arance – canditi – burro.

Tempo di preparazione: 20 minuti più il raffreddamento.

Tempo di cottura: 16 minuti.

Sbucciate le cotogne, scartate il torsolo e affettatele, mettetele nel recipiente di cottura con 2 cucchiai di rum e 2 di acqua e cuocetele coperte 8 minuti. Unite lo zucchero, mescolate, cuocete ancora 7 minuti e lasciate raffreddare. Spezzettate il cioccolato in una tazza, mettetela scoperta nel microonde per 1 minuto. Amalgamate al cioccolato il latte e 3 cucchiai di rum. Foderate uno stampo da cm 28×10 con foglio d'alluminio. Inzuppate i savoiardi nel composto di latte e disponeteli man mano sulla carta, imburrata, formando uno strato. Livellatevi sopra metà cotogne, poi fate un altro strato di biscotti inzuppati e completate con le cotogne rimaste. Avvolgete con il foglio di alluminio e mettete nel frigorifero qualche ora. Sformate la charlotte e servitela a fette, con la gelatina di arance e canditi a dadini.

Le ricette sono state realizzate con il forno a microonde plus della Siemens

IDENTIKIT DI UN PESCE

IL GAMBERO ROSA

Si chiama gambero rosa, ma è notissimo anche come mazzancolla ed è l'unico gambero mediterraneo che corriamo il "rischio" di mangiare fresco, perché ancora abbastanza diffuso nei nostri mari. I gamberi, infatti, come tutti i crostacei, sono molto delicati e non resistono a lungo una volta catturati, per cui, la gran parte di queste varietà, che sono davvero numerose, vengono importate da varie parti del mondo, prevalentemente congelate o anche precotte in salamoia, in attesa che i nostri acquacoltori, che sono peraltro già a un buonissimo punto, riescano a colmare la lacuna nazionale soddisfacendo la richiesta del pubblico.

Nomi e nomignoli: gambero rosa, mazzancolla, quasi ovunque.

Stagionalità: si pesca più o meno tutto l'anno, un po' più facilmente durante i mesi invernali.

Habitat: preferisce i fondali sabbiosi, ma si trova anche in acque salmastre.

Dimensioni: più o meno piccole, sempre piuttosto ridotte. Anche se le mazzancolle possono arrivare a 20 cm di lunghezza, è più facile trovare code che oscillano intorno a 6-10 cm e anche meno.

Proprietà delle carni e valore nutritivo: in linea di principio, tutti i gamberi, dunque anche le mazzancolle, forniscono all'organismo una buona percentuale di proteine, 13,5% circa, scarsissima di lipidi, nemmeno l'1%, e discreta di glucidi, quasi il 3%, anche se il termine discreto, va da sé, è solo in riferimento agli altri prodotti ittici che, solitamente, sono privi di tali composti. Le calorie che sviluppano, inoltre, sono davvero contenute, circa 45 per ogni 100 g di parte edibile, ma presentano anche la caratteristica di essere ricche di purine, connettivo e sodio. Le carni, però, sono gustose e pregiate.

Guida all'acquisto: quando i gamberi hanno la testa, se sono freschi si riconoscono a vista d'occhio, perché hanno il capo chiaro, rosa come il resto del crostaceo. Se questo, invece, all'attaccatura del corpo si presenta con una diffusa colorazione bruno-scuro (attenzione, non grigio chiaro, ma grigio quasi nero) allora meglio cambiare menù. Quando, invece, si presentano decapitati... è praticamente impossibile distinguere quelli freschissimi dai meno freschi, ma questo non deve autorizzare nessuno a pensare che, siccome sono decapitati, non sono stati appena pescati. Tale pratica, infatti, viene seguita da sempre, anche perché le teste vengono poi riconvertite in mangime per i pesci.

Dosi per persona: dipendono dalle dimensioni del gambero stesso e da come lo si intende utilizzare in cucina.

Metodi e tempi di conservazione: si acquista, si cucina e si consuma subito, se non altro perché i gamberi, anche appena pescati, hanno sempre la tendenza a emanare un lieve odore di acido fenico, che aumenta col trascorrere delle ore. Si ripete: anche appena pescati. Dunque, meglio non lasciarsi condizionare, al momento dell'acquisto, dall'odore perché non è assolutamente un parametro sicuro.

Tipo e tempi di cottura: è una delle specie più versatili che possiamo reperire sul mercato. Sono ottimi, infatti, in ogni formula: come succedaneo degli scampi nella preparazione del famoso cocktail, lessati da soli o mischiati con vari molluschi per la preparazione di antipasti freddi, o con i fagioli per una delicata insalata. Sono squisiti per un sugo rosso, abbinati a cozze e vongole, come arricchimento, sia nel gusto sia nell'estetica, di un bel pesce al forno o al cartoccio.

Sono ottimi anche fritti, e perfetti grigliati, infilati in uno spiedino, oppure gratinati. Non possono mancare, infine, nella preparazione di una "pie" di pesce, e completano egregiamente un brodetto. Si potrebbe continuare nell'elenco. Lessati o grigliati richiedono tempi di cottura brevissimi; per il resto, dipende, com'è evidente, dal tipo di preparazione.

Come prepararlo: se sono di dimensioni molto piccole, si possono consumare interi, testa inclusa. Altrimenti devono essere decapitati e sgusciati. Questa operazione può essere svolta sia prima sia dopo la cottura. A pesce bollito, risulta un procedimento velocissimo, ma non sempre è possibile eseguirlo a posteriori.

Congelato sì o no? Sì, i gamberi rosa possono essere acquistati anche precotti. Mantengono, infatti, le loro caratteristiche: sono comodi da utilizzare e danno la sicurezza di essere sempre... freschi.

Da non confondere con...: esistono varie specie di gamberi, che più spesso si identificano sulla base del colore (possono essere rossi, rosa, grigi). Quanto sopra detto, vale più o meno per ogni tipo. Sono tutti ottimi, sia freschi sia congelati, e hanno, come parametro fondamentale per la variazione del prezzo, la pezzatura, e cioè più sono grossi, più costano.

Paola Pierelli
(Direttore del Mercato Ittico di Milano)

AL PANGRATTATO

Mondate, lavate e tritate finemente le foglioline di un mazzetto di prezzemolo. In una padella fate scaldare g 40 di olio di oliva con uno spicchio d'aglio intero, leggermente schiacciato, che toglierete prima che prenda colore. Unite g 500 di mazzancolle, lavate e sgocciolate. Cospargetele con il prezzemolo, un pizzicone di origano e un dado sbriciolato. Rosolatele su un lato, rigiratele, irroratele con un bicchiere di vino bianco secco. Spolverizzate con pepe e una cucchiaiata di pangrattato. Coprite e cuocete per 5', poi scoperchiate e passate sotto il grill per altri 5 minuti poi servite. La dose è per 4 persone.

IN INSALATA

Sgusciate a crudo g 500 di code di gamberi rosa. In una padella, scaldate due cucchiaiate di olio d'oliva con uno spicchio d'aglio, gettatelo prima che prenda colore e rosolatevi le code a fiamma bassa perché cuociano senza colorirsi. Aromatizzate con una spruzzata di cognac, sgocciolatele e lasciatele intiepidire. Tagliate a listerelle una falda di peperone rosso e tritate g 80 di cipolline sott'aceto. Mettete i sottaceti in una ciotola e mescolatevi le mazzancolle. Condite con Worcester e senape, salate, irrorate con un cucchiaino di aceto bianco, altrettanto succo di limone e 2 cucchiaiate d'olio di oliva. Fate marinare per un'ora, poi servite. La dose è per 4.

foto di Claudio Pioresana

I NOBILI DEL SAN MARZANO.

Da oggi a chi ama il gusto superiore e unico del San Marzano, Cirio propone una nuova linea di conserve prodotte con i migliori pomidoro di questa pregiata varietà, maturati al sole nell'area tipica di coltivazione: I Nobili del San Marzano. Cirio sa bene che in cucina a volte occorre il gusto fresco e profumato dei Filetti e a volte il rosso intenso del Concentrato, che alcuni piatti richiedono la polposità dei Pelati e altri il sapore delicato della Polpa. Nella linea I Nobili del San Marzano, infatti, trovate tutte queste conserve per soddisfare ogni vostra esigenza in cucina. Cirio le ha preparate con amore e confezionate in vasetti di vetro. Da oggi, accanto agli altri prodotti Cirio, troverete anche queste raffinate delizie. A buon intenditor...

LE NUOVE RAFFINATE DELIZIE FIRMATE CIRIO.

IL RISOTTO? È... PERFETTAMENTE IN FORMA!

Una cascata di chicchi, tostati a dovere nel condimento, e poi brodo in giusta quantità: così nasce un grande primo. Questa volta, però, lo abbiamo usato come punto di partenza, per sformati e timballi

Sembra che l'origine del risotto risalga addirittura al 1574, quando un garzone vetraio, cuocendo il riso in uno modo alquanto insolito, definì il risultato: "risus optimus". Da qui il nome con il quale da allora si identifica il riso, prima crogiolato nel grasso, quindi cotto con l'aggiunta di liquido bollente (di solito brodo di carne o di pesce). Erroneamente alcuni considerano il risotto una variante del "pilaf"; in realtà le due cotture hanno in comune soltanto l'inizio. Sia nel "pilaf" sia nel "risotto", infatti, i chicchi del riso vengono crogiolati (o, come più comunemente si dice, "tostati") nel grasso ben caldo. La cottura del "pilaf" continua con il riso coperto di liquido bollente che, a fuoco moderatissimo e senza bisogno di mescolare, verrà assorbito dai chicchi. Nel risotto, invece, dopo la tostatura, i chicchi vengono spruzzati di vino, quindi cotti nel liquido bollente, aggiunto poco alla volta. Il risotto richiede di essere cotto a fiamma vivace, e mescolato spesso per dar modo ai chicchi di liberare l'amido contenuto nell'interno, creando nella casseruola quel "liquido cremoso", indispensabile per ottenere un risotto "all'onda" (cioè denso ma con i chicchi ben separati). Attenzione però: l'amido che si sviluppa durante la cottura facilmente farà attaccare il riso al fondo della pentola! Non tutti i tipi che si trovano in commercio sono però adatti per fare il risotto, che richiede, data la necessità di mescolare, chicchi tondeggianti e grossi che non si spezzino durante la cottura. In Italia si coltivano risi di tipo "comune", "fino" e "superfino". Di tutti, solo i tipi "fini" e "superfini", con le loro numerose varietà, sono i veri "re" del risotto. I loro chicchi, lunghi o tondeggianti, ma piuttosto grossi, hanno i nuclei ricchi di amido che li fa rimanere al dente, mentre il calore di cottura penetra la parte più esterna. Nella preparazione di questo piatto, un buon riso dovrà assorbire tanto liquido pari a circa due volte e mezzo il suo volume iniziale. La quantità potrà variare in più o in meno (ma di poco), a seconda se il liquido usato sarà brodo di carne o di pesce e se la pentola utilizzata sarà di rame, coccio o altro materiale, a diversa tenuta di calore.
Infine, per dare al riso la giusta mantecatura, bisogna toglierlo dal fuoco ancora al dente e incorporarvi burro crudo e parmigiano. La casseruola, quindi, si copre e il riso si lascia riposare per alcuni minuti, prima di servirlo.
Parlando di prodotti adatti per la preparazione del "risus optimus", non dobbiamo dimenticare un tipo di riso comparso in anni piuttosto recenti sulle nostre mense e conosciuto con il nome di "parboiled". Il "parboiled" non è una varietà di riso ma più semplicemente un nuovo modo di trattare i diversi tipi di risone. La tecnica "parboiled", sebbene in maniera primitiva, era già praticata dai contadini dell'Estremo Oriente e dell'Africa Equatoriale: questi avevano scoperto che se prima di decorticare il riso lo mettevano a macerare nell'acqua calda, si conservava buono nonostante il clima tropicale caldo e umido. Dallo studio di queste ed altre esperienze antiche, prese l'avvio il processo di "parboilizzazione", realizzato oggi con metodi di avanguardia. La "parboilizzazione" consiste nel prendere il "risone" (di qualsiasi tipo, ma si preferisce il "fine" e il "superfine"), depurarlo in acqua, quindi surriscaldarlo a vapore. Il risone viene poi essiccato, pilato e privato della "lolla". Durante il bagno di vapore, le sostanze saline e vitaminiche di cui la "lolla" è ricca passano all'interno e vengono fissate nel chicco conferendogli maggior sapore e durezza, nonché quella caratteristica sfumatura gialla anziché bianca, tipica del riso pilato. Il trattamento "parboiled", se da un lato permette ai chicchi di rimanere ben staccati durante la cottura, impedisce loro di sviluppare l'amido e quindi il formarsi di quel liquido cremoso, così indispensabile per la preparazione di un buon risotto "all'onda". Il vantaggio del riso "parboiled" è che si può conservare a lungo, già bollito, in frigorifero. Al momento di adoperarlo, basterà passarlo in un sugo ben caldo, quindi mantecarlo. Con il riso "parboiled", perciò, si otterrà un discreto risotto ma delle insalate di riso davvero eccezionali.
E per finire, ecco qui di seguito un piccolo dizionarietto dei termini che più spesso accompagnano il riso:

risone: il riso appena trebbiato (cioè staccato dalla pannocchia), ancora rivestito dalla "lolla"

lolla: scorza di rivestimento del chicco che viene tolta con un particolare processo di sbramatura

sbramato: riso privato della "lolla", noto in commercio anche come "riso integrale"

pilato: riso raffinato e commercializzato come "bianco"

parboiled: riso trattato con uno speciale procedimento idrotermico, che gli conferisce un caratteristico color paglierino

comune: tipi di riso che sfarinano facilmente, particolarmente indicati per preparare dolci o minestroni (cuociono in 12 minuti circa)

semifino: riso dai chicchi tondeggianti, che si presta preferibilmente per la preparazione di timballi oppure di supplì. (La varietà Vialone Nano, però, permette di preparare risotti "all'onda"). Cuoce in 15 minuti circa.

fino/superfino: riso dai chicchi grossi, affusolati o rotondeggianti, con i nuclei ricchi di amido. Cuoce in 16-17 minuti ed è particolarmente adatto per preparare i risotti. Ricordiamo le varietà più conosciute: Roma, Baldo (che sostituisce la varietà Razza 77), Arborio, Carnaroli e S. Andrea (relativamente giovane sul mercato, era prima commercializzato come Rizzotto).

TIMBALLETTI CON GAMBERI IN SALSA ROSA

(foto sopra)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per il risotto: *brodo (anche di dado) g 550 – riso g 280 – panna liquida g 50 – 2 scalogni – vino bianco secco – olio d'oliva – sale – burro per gli stampini*

Per il condimento: *gamberetti freschi g 200 – panna liquida g 100 – burro g 35 – passata di pomodoro – uno scalogno – un ciuffo di prezzemolo – vino bianco secco – sale – pepe.*

Tempo occorrente: circa 30 minuti.

Preparate il risotto. In una casseruola mettete a soffriggere gli scalogni finemente tritati, insieme con tre cucchiaiate d'olio. Unite poi il riso, fatelo tostare a fuoco vivo quindi bagnatelo con mezzo bicchiere di vino. Non appena questo sarà evaporato, cominciate la cottura del risotto al quale aggiungerete, poco alla volta e sempre mescolando, il brodo ben caldo. Quando il riso sarà cotto, ma al dente, aggiustate di sale, toglietelo dal fuoco, mantecatelo con la panna, coprite la casseruola e lasciatelo riposare per alcuni minuti. Nel frattempo, imburrate sei stampini per timballetti e dividetevi il risotto preparato. Mettete gli stampini in un recipiente contenente circa tre dita d'acqua, quindi passate il tutto nel forno già riscaldato alla temperatura di 200°, lasciando cuocere i timballetti a bagnomaria per circa 15 minuti. Nel frattempo, preparate il condimento. Sgusciate a crudo i gamberetti, quindi, in una casseruolina, fate appassire nel burro lo scalogno finemente tritato. Bagnate il soffritto con il vino bianco secco e lasciate sobbollire finché il liquido si sarà ridotto di circa 2/3, allora unite i gamberetti. Bagnateli con mezzo bicchiere di acqua calda, salate e pepate la preparazione e lasciate bollire il tutto, per un minuto. Aggiungete quindi la panna, tre cucchiaiate di passata di pomodoro e lasciate sobbollire ancora fintanto che il sughetto si sarà addensato. Togliete dal forno i timballetti ormai pronti, fateli riposare per qualche minuto quindi sformateli su un piatto da portata adeguato. Copriteli con la salsa rosa preparata, cospargeteli di prezzemolo tritato (con alcune foglioline decorate il piatto), quindi serviteli immediatamente, ben caldi.

MARGHERITA DI RISO

(foto nella pagina accanto)

Ingredienti: dose per 8 persone

brodo (anche di dado) g 800 – riso g 400 – panna liquida g 100 – prosciutto cotto g 100 – fontina a fette g 80 – cipolla g 70 – 2 tuorli – pisellini surgelati – vino bianco secco – olio d'oliva – sale – pepe – burro per lo stampo.

Tempo occorrente: circa 40 minuti.

In una casseruola, fate appassire la cipolla, mondata e finemente tritata, insieme con quattro cucchiaiate d'olio. Aggiungete al soffritto il riso, lasciatelo tostare poi bagnatelo con il vino. Appena questo sarà evaporato, continuate la cottura del risotto, mescolandolo spesso e aggiungendo di tanto in tanto il brodo ben caldo. Mentre il risotto cuoce, imburrate abbondantemente uno stampo, con il fondo inciso a petali, del diametro di cm 20. Ricoprite ogni petalo con un pezzettino di prosciutto, modellato usando l'apposito tagliapaste a goccia, e circondate tutto il fondo dello stampo con pisellini surgelati. Togliete dal fuoco il risotto "all'onda", assaggiate ed eventualmente aggiustatelo di sale, quindi pepatelo e mantecatelo con la panna, incorporando, da ultimo, i tuorli d'uovo. Versatene circa la metà nello stampo preparato. Coprite con le fettine di fontina, e completate la margherita con il risotto rimasto. Livellate bene, battendo leggermente lo stampo su un canovaccio, per far sì che il riso si assesti e non rimangano nel mezzo dei vuoti, quindi passate il risotto nel forno già riscaldato a 200°, cuocendolo a bagnomaria per circa 20'. Appena pronto, togliete lo stampo dal forno e lasciate riposare il risotto per qualche minuto, prima di sformare la margherita su un piatto da portata adeguato. Servite ben caldo, decorando il piatto, a piacere, con qualche foglioline di prezzemolo.

CORONA AL BIANCO DI POLLO

(foto sopra)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per il risotto: *brodo (anche di dado) g 600 – riso g 300 – panna liquida g 100 – spinaci lessati e strizzati g 80 – cipolla g 60 – un tuorlo – vino bianco secco – olio d'oliva – sale – pepe – burro per lo stampo.*

Per accompagnare: *petto di pollo g 450 – cipolla g 50 – farina bianca g 25 – burro g 25 – un tuorlo – vino bianco secco – alloro – sale – pepe.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Preparate il risotto. In una casseruola, fate appassire la cipolla, mondata e tritata a velo, insieme con quattro cucchiaiate d'olio. Aggiungete quindi il riso, lasciatelo tostare poi bagnatelo con mezzo bicchiere di vino. Quando questo sarà evaporato, continuate la cottura del risotto, mescolando e aggiungendo, poco per volta, il brodo ben caldo. Non appena il risotto sarà al dente, toglietelo dal fuoco, aggiustatelo eventualmente di sale, pepatelo quindi incorporatevi la panna, gli spinaci finemente tritati ed un tuorlo d'uovo. Imburrate abbondantemente uno stampo a corona del diametro di cm 20 e versatevi il riso. Livellatelo bene quindi passate lo stampo nel forno già a 200°, cuocendo la corona a bagnomaria per circa 20'. Nel frattempo, tagliate a bocconcini il petto di pollo, mettetelo in una casseruola insieme con g 400 di acqua, la cipolla tritata, una foglia di alloro, tre cucchiaiate di vino, il sale ed il pepe necessari. Portate la casseruola sul fuoco, incoperchiatela e lasciate cuocere la carne per circa 15' quindi sgocciolatela dal liquido di cottura che filtrerete e conserverete. Con il burro e la farina, preparate un roux che diluirete con il liquido filtrato. Portate questa specie di besciamella su fuoco moderato, tenendovela per circa 10'. Toglietela, aggiustate di sale e pepe, aggiungetevi il tuorlo e i bocconcini di pollo. Sfornate il riso, lasciatelo riposare per qualche minuto poi sformatelo su un piatto adeguato. Al centro sistemate il pollo con la salsina e, a piacere, decorate con foglioline di prezzemolo e rondelle di carote. Servite caldo.

TIMBALLO DI RISO FARCITO

(foto nella pagina accanto)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per il risotto: *brodo (anche di dado) g 700 – riso g 350 – cipolla g 60 – panna liquida g 100 – un tuorlo – vino bianco secco – olio d'oliva – sale – pepe – burro e pane grattugiato per lo stampo*

Per farcire: *polpa di manzo g 600 – polpa di pomodoro a pezzi g 150 – carota g 100 – cipolla g 100 – parmigiano grattugiato g 30 – un uovo – alloro – farina bianca – vino rosso secco – olio d'oliva – sale – pepe.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Tagliate la carne a pezzettini e fatela rosolare insieme con la cipolla e la carota, tritate, e quattro cucchiaiate d'olio. Cospargetela con una di farina, bagnatela con un bicchiere di vino, quindi aggiungete la polpa di pomodoro e un mestolo di acqua calda. Salate, profumate con una foglia di alloro e un pizzico di pepe; fate cuocere la carne a fuoco medio e a pentola scoperta per circa 30'. Nel frattempo, preparate il risotto che toglierete dal fuoco al dente, mantecandolo con la panna ed il tuorlo. Passate la carne e il suo sugo al macinacarne, aggiungendo quindi il parmigiano e l'uovo intero; amalgamate bene per ottenere una farcia omogenea. Imburrate abbondantemente uno stampo per charlotte, spolverizzatelo di pane grattugiato, quindi versate sul fondo circa un terzo del risotto, allargandolo leggermente verso le pareti in modo da ricavare una piccola nicchia. Riempitela con metà della farcia e coprite con un altro terzo di riso, nel quale ricaverete una seconda nicchia per la carne rimasta. Terminate chiudendo con l'ultima porzione di riso che livellerete bene. Passate la preparazione nel forno già scaldato alla temperatura di 200 gradi, cuocendo il timballo a bagnomaria per circa 35'. Sfornatelo, sformatelo e servitelo decorando a piacere. Volendo, accompagnate con della salsa di pomodoro casalinga.

RISOTTO ALLA MARINARA

(foto sopra)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per il risotto: *brodo (anche di dado) g 650 – riso g 300 – cipolla g 60 – vino bianco – olio d'oliva – sale – pepe – burro per lo stampo.*

Per decorare: *cozze g 400 – calamaretti g 250 – gamberetti g 150 – polpa di pomodoro a pezzi g 50 – aglio – origano – olio d'oliva – sale – pepe nero in grani.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Preparate il risotto, togliendolo dal fuoco ben al dente. Nel frattempo, raschiate le cozze, eliminando le eventuali barbe poi mettetele ad aprire in una casseruola, insieme con due cucchiaiate d'olio ed uno spicchio d'aglio intero e leggermente schiacciato. Appena pronte, estraetele dai gusci e filtrate il liquido di cottura che conserverete. Pulite i calamari, privandoli del becco e dell'ossicino interno, quindi dividete i sacchetti dai ciuffetti. Sgusciate a crudo i gamberetti. In una casseruola, mettete tre cucchiaiate d'olio insieme con mezzo spicchio d'aglio tritato, un pizzichino di origano, una macinata di pepe e i calamaretti, sacchetti e ciuffi, fatti a pezzetti. Unite quindi la polpa di pomodoro e, quando il sughetto avrà preso il bollore, aggiungete i gamberetti a tocchetti e le cozze. Allungate il sughetto con il liquido delle cozze, aggiustatelo di sale e fatelo bollire per 3 minuti poi versatelo nel risotto preparato. Imburrate uno stampo a forma di pesce e riempitelo con il riso alla marinara. Passate lo stampo nel forno già scaldato alla temperatura di 200°, cuocendo il "pesce" a bagnomaria per circa 20 minuti. Sfornatelo, lasciatelo riposare per un momento prima di sformarlo su un piatto adeguato. Servite immediatamente, ben caldo, decorando a piacere.

ZUCCOTTO DELL'ARCOBALENO

(foto nella pagina accanto)

Ingredienti: dose per 8 persone

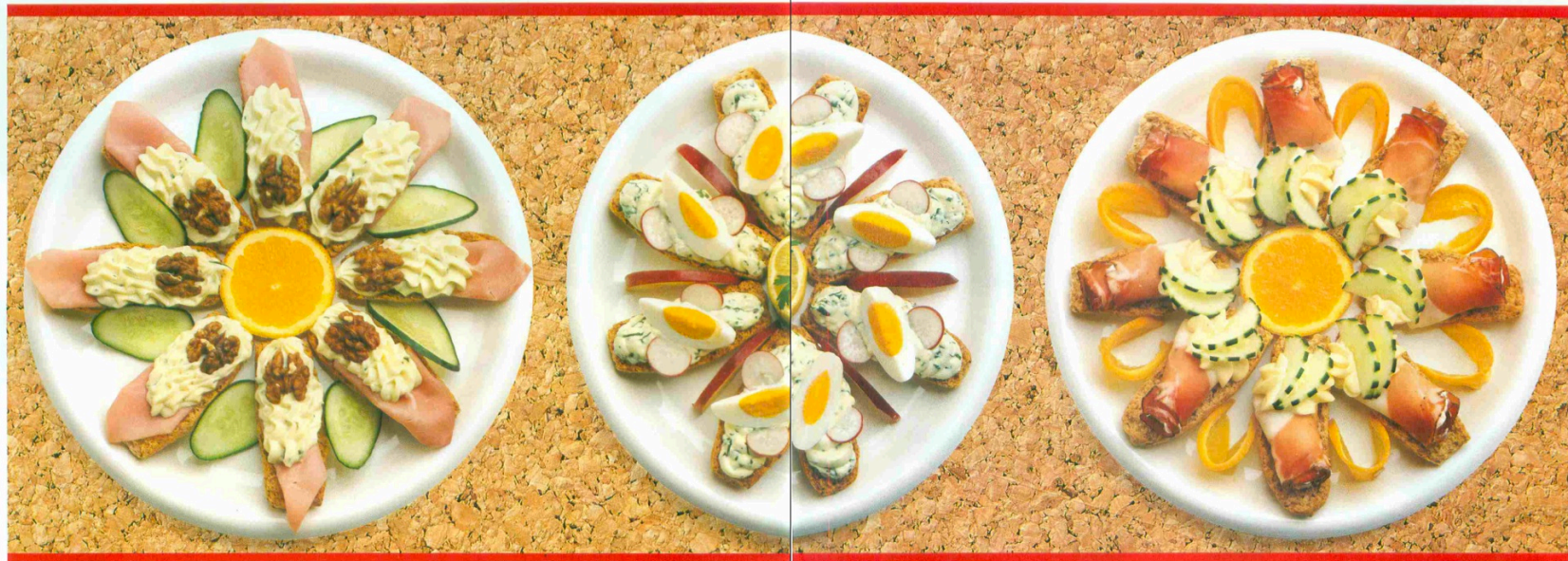
brodo (anche di dado) l 1 – riso g 480 – spinaci lessati e strizzati g 100 – panna liquida g 100 – cipolla g 80 – parmigiano grattugiato g 60 – 3 tuorli – zafferano – concentrato di pomodoro – un bicchiere di vino bianco secco – olio d'oliva – sale – pepe – burro per lo stampo.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Con g 120 di riso, due cucchiaiate d'olio e la quarta parte della cipolla, del vino e del brodo, preparate un risotto che colorerete con una bustina di zafferano. Toglietelo ben al dente e mantecatelo con un tuorlo e la quarta parte della panna e del parmigiano. Con quattro cucchiaiate d'olio, il riso, la cipolla, il vino e il brodo rimasti, preparate un altro risotto che toglierete dal fuoco "all'onda" e ben al dente e mantecherete con i tuorli, il parmigiano e la panna lasciati da parte. Dividete questo risotto bianco in tre parti: alla prima unite gli spinaci frullati e, alla seconda, una cucchiaiata di concentrato di pomodoro. Lasciate bianca la terza porzione di risotto. Imburrate abbondantemente uno stampo per zuccotto del diametro di cm 22, quindi versate sul fondo il risotto bianco; livellatelo bene e copritelo con quello giallo, quindi proseguite con il rosso e terminate con il risotto verde. Battete leggermente lo stampo su un canovaccio piegato, per far assestare il riso all'interno, poi passatelo nel forno già riscaldato alla temperatura di 200 gradi, cuocendo lo zuccotto in un bagnomaria caldissimo per circa 20 minuti. Sfornatelo, lasciatelo riposare per alcuni minuti, quindi sformatelo su un piatto da portata adeguato e servitelo immediatamente, accompagnandolo a piacere con della salsa besciamella, arricchita con panna e con tuorli d'uovo.

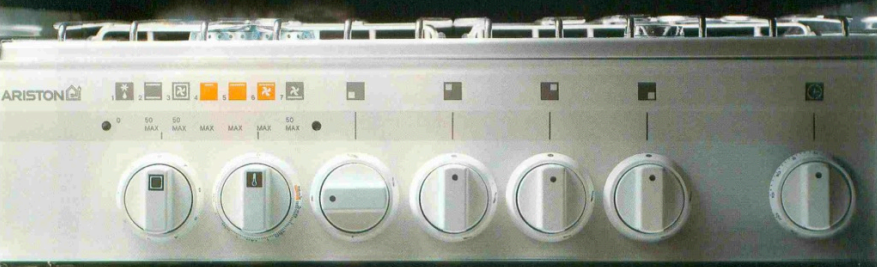
Servizio di Walter Pedrazzi e Cristina Poretti
Fotografie di GianRusconi
Testi di Maria Grazia Predolin

Hanno collaborato:
Beretta, via Bergamini 5, Milano, per la casseruola a pag. 85; Old America, via Bagutta 9, Milano, per il tavolino e gli stampi in rame, il pannello con gli stampi; Maino Carlo, via Piazzi 1, Milano, per i piatti a pag. 86 e 89; Ginger, di Fulvia Cristoforetti, via Meravigli 17, Milano, per i vasi

CROSTINI OLOF SAPORE DI SVEZIA

Deliziosi, croccanti, naturali, ricchi di fibre, i crostini svedesi OLOF rispondono alla sempre crescente attenzione dei consumatori per un'alimentazione sana e controllata. Vengono preparati secondo un'antica ricetta che risale al 1874: sono il frutto di una sapiente miscela di grano, orzo, segale e avena. Prodotti nei due tipi: "ai quattro cereali" e "al frumento integrale", si presentano come piccoli panini a metà e grigliati.

Dalia: lavorate insieme gorgonzola e mascarpone poi profumate la crema con foglioline di prezzemolo tritato, sale e pepe. Sui crostini svedesi Olof al frumento integrale, disponete delle fettine di prosciutto cotto, quindi guarnite con ciuffetti di crema al formaggio e gherigli di noci. Su un piatto adeguato, sistemate i crostini svedesi come i petali di un fiore, decorando il centro del piatto con un trancio di arancia.

Tea: lavorate del formaggio morbido insieme con un poco di robiola e mascarpone. Salate e pepate la crema quindi profumatela con qualche fogliolina di rucola tritata. Decorate i crostini svedesi Olof al frumento integrale con ciuffetti di crema, spicchietti di uova sode e fettine di ravanello. Sistemate i crostini Olof, a petalo, su un piatto da portata adeguato, guarnendo il centro del fiore con una fetta di limone fresco.

Begonia: spalmate delle fettine di speck con un poco di robiola, precedentemente ammorbidita, quindi arrotolatele su se stesse. Su crostini svedesi Olof al frumento integrale, sistemate i rotolini di speck quindi guarnite con ciuffetti di maionese e rondelline di cetriolo. Disponete i crostini svedesi, come i petali di un fiore, su un piatto da portata alternandoli a spicchietti di arancia. Decoratene il centro con una rondella di arancia.

SE LA MAIONESE IMPAZZISCE

1 – Se la maionese impazzisce, l'olio si separa dal tuorlo che si rapprende in piccoli grumi. In questo caso, per riprendere la salsa, dovrete sgusciare in una seconda ciotola un altro tuorlo, assicurandovi che sia proprio fresco "di giornata". Spesso è proprio l'uovo poco fresco o troppo freddo, perchè appena tolto dal frigo, la causa di questo inconveniente. Procedete, quindi, nel modo seguente

2 – lavorate il secondo tuorlo con una frusta poi incorporatevi, a goccia a goccia, la maionese impazzita facendola scendere da un cucchiaio (come si vede nella foto). Oppure: mettete in una ciotola circa tre cucchiaiate di maionese impazzita nella quale incorporerete, sempre a goccia a goccia, due cucchiaiate di acqua calda

3 – Dopo che tutta la maionese sarà stata ripresa, completatela aggiungendo tutto l'olio rimasto al momento in cui è impazzita. Terminate unendo quindi il succo di un limone, filtrato

CARTA FORNO DOMOPAK.

FINALMENTE STACCARE LA PIZZA DALLA TEGLIA NON E' PIU' UNA PIZZA.

ATA Belier

Se staccare la pizza dalla teglia è una tale pizza che di pizze non ne volete più sapere, ricorrete alla Carta Forno Domopak. Resistente alle più alte temperature e impermeabile ai grassi, Carta Forno Domopak è una straordinaria carta per alimenti che non fa attaccare alla teglia le torte, le pizze, i polli e i cibi al cartoccio. Basta stendere un foglio di Car glie e piastre. Così, finalmente,. Forno Domopak sul fondo de vrete tutto il tempo di porvi con teglia e i vostri cibi si cuocera ranquillità l'amletico quesito cuno alla perfezione evitandovi nario: Margherita o Quattro Staimburrare, infarinare e lavare tioni? Napoletana o Marinara?

DOMOPAK. INTORNO AI CIBI CON AMORE.

TACCHINO MADE IN...

Francia, Marocco, America, alla maniera orientale o in stile hawaiano. Insomma, in tanti modi, come lo vedono gli altri: un mix di ricette straniere da provare subito

CUSCUS DI TACCHINO
(foto sopra)

Ingredienti: dose per 6 persone
brodo (anche di dado) g 300 – cuscus "semola di grano duro precotta" g 250 – succo di arancia g 100 – cipolla g 100 – mandorle tostate g 60 – 6 ossibuchi di tacchino – aglio – curcuma – cumino – olio d'oliva – sale – pepe.
Tempo occorrente: circa un'ora.

In una teglia mettete gli ossibuchi insieme con quattro cucchiaiate d'olio d'oliva, due spicchi d'aglio interi, sbucciati, privati dell'eventuale germoglio interno e leggermente schiacciati, mezzo cucchiaino di cumino, sale e pepe. Passate quindi la teglia nel forno già riscaldato alla temperatura di 190 gradi e tenetevela per circa 40 minuti. Intanto in un'altra teglia, ancora meglio nell'apposita pentola di coccio marocchina (tajine), fate rosolare a fuoco moderato la cipolla, mondata, lavata e affettata a velo, insieme con una cucchiaiata d'olio. Aggiungete quindi il brodo, il succo di arancia, debitamente filtrato, mezzo cucchiaino di curcuma ed uno di sale. Quando il liquido alzerà il bollore, versate nella teglia il cuscus che, a poco a poco, lo assorbirà completamente. Allora unite nella tajine gli ossibuchi ormai cotti con il loro sugo e le mandorle, parte intere e parte tagliate a filetto. Incoperchiate la pentola, toglietela dal fuoco e tenetevi la carne al caldo, per almeno 10 minuti prima di portarla in tavola.

"PIE" DI TACCHINO
(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 6 persone
Per la pasta brisée: *farina bianca g 500 – burro g 150 – sale – un uovo per pennellare – farina e burro per la spianatoia e lo stampo.*
Per il ripieno: *fesa di tacchino g 500 – latte g 250 – carote g 200 – piselli surgelati g 150 – patata g 150 – farina bianca g 60 – cipolla g 50 – burro g 50 – alloro – olio d'oliva – sale – pepe.*
Tempo occorrente: circa un'ora e 30'.

Preparate sulla spianatoia gli ingredienti indicati per la pasta brisée, quindi iniziate ad amalgamare rapidamente la farina con il burro, a pezzetti. Aggiungete un pizzico di sale e, poco alla volta, g 120 di acqua. Lavorate velocemente quel tanto che basta per ottenere un composto omogeneo, poi avvolgete la pasta in un foglio di pellicola trasparente e lasciatela riposare in frigo per 30'. Nel frattempo, lessate i piselli e la patata e, in un'altra casseruola, fate appassire, in tre cucchiaiate d'olio, la cipolla tritata, le carote a dadini e la fesa a bocconcini. Bagnate la carne con il latte, allungato con g 250 di acqua, salate, pepate, profumate con una foglia di alloro e fate cuocere per circa 20'. Sgocciolate carne e verdure dal sugo e mettetele in una ciotola con i piselli lessati e la patata a dadini. Con il fondo di cottura della carne, il burro e la farina, preparate una specie di besciamella, fatela cuocere per circa 10' poi versatela nella ciotola con la carne. Sulla spianatoia leggermente infarinata, tirate la pasta brisée in due dischi (spessore mm 3): con uno foderate uno stampo, leggermente imburrato e infarinato, del diametro di cm 24, che riempirete con la farcia di tacchino preparata. Con il secondo, coprite la preparazione. Decoratela con i ritagli di pasta, tagliati a dischetti, pennellate tutto con un poco d'uovo, battuto, quindi passate la "pie" nel forno già alla temperatura di 200 gradi per circa 30'.

TACCHINO FARCITO ALLA BRETONE
(foto a pag. 99)

Ingredienti: dose per 12 persone
1 tacchino kg 4,500 – lardo a fettine g 80 – olio d'oliva – sale – pepe.
Per farcire: *polpa di maiale macinata g 500 – uva passa g 200 – salsiccia del tipo "a metro" g 150 – burro g 50 – fegatini di pollo g 50 – 24 prugne secche, snocciolate – una bustina di tè – Porto dl 3 – timo – sale – pepe.*
Tempo occorrente: circa 4 ore.

Passate il tacchino sulla fiamma e bruciacchiate le eventuali piume o penne residue, spuntate zampe e ali poi lavatelo sia esternamente sia internamente, quindi asciugatelo bene, con un foglio di carta assorbente da cucina. Mettete a rinvenire l'uvetta nel Porto e, contemporaneamente, fate bollire le prugne nel tè per circa 10'. Preparate la farcia: in una padella fate rosolare nel burro la carne macinata insieme con la salsiccia spellata e sbriciolata. Cuocete il tutto per circa 10', poi togliete la padella dal fuoco ed aggiungetevi l'uvetta sgocciolata, le prugne, scolate dal tè e tagliuzzate e i fegatini di pollo, grossolanamente tritati. Insaporite la farcia con un pizzicone di timo secco, il sale ed il pepe. Farcite il tacchino con il composto preparato, quindi cucite l'apertura ventrale, per evitare la fuoriuscita del ripieno. Fasciate il petto del tacchino con le fettine di lardo, fermandole al busto, insieme con le ali, mediante un giro di spago bianco da cucina. Salate e pepate bene il volatile all'esterno, sistematelo in una teglia, irroratelo con g 150 di olio d'oliva, quindi passatelo nel forno già riscaldato alla temperatura di 190 gradi, tenendovelo per circa tre ore e mezza. Volendo, circa 30 minuti prima di completare la cottura del tacchino, aggiungete nella teglia un misto di cipolline e patate che, cuocendo, si intrideranno del sugo del volatile e ne costituiranno uno squisito accompagnamento.

TACCHINO ALL'ORIENTALE
(foto nella pagina accanto, in basso)

Ingredienti: dose per 4 persone
fesa di tacchino g 500 – patate dolci g 350 – arancia g 250 – banana g 200 – uva passa g 70 – mandorle pelate g 50 – cardamomo – curry – olio di arachide – sale.
Tempo occorrente: circa 30'.

Mettete a lessare le patate con la buccia, fate rinvenire l'uvetta, tritate le mandorle grossolanamente e riducete la fesa

a bocconcini. In una capace casseruola, o meglio ancora nell'apposito "wok", fate riscaldare cinque cucchiaiate d'olio; fatevi rosolare, a fuoco vivo, la carne che insaporirete con un cucchiaino di curry e mezzo di cardamomo. Salate e lasciate cuocere la fesa di tacchino. Nel frattempo, dividete l'arancia, con la buccia ben lavata, in sedici spicchietti. Raccogliete il succo che spremerete dagli spicchi in una ciotolina, conservando però gli spicchietti d'agrume che unirete alla carne, dopo circa 15 minuti di cottura. Rigirate i bocconcini, spruzzateli con il succo di arancia poi aggiungete nel "wok" anche le mandorle, l'uvetta ben sgocciolata e le patate ormai cotte, sbucciate e ridotte a tocchetti. Mescolate, con cura, perché anche le patate si intridano bene del sughetto della carne, quindi servite completando la preparazione con rondelle di banana, unite fuori dal fuoco. Volendo, potrete accompagnare il tacchino all'orientale con del riso semplicemente cotto a vapore.

COSCIA DI TACCHINO ALL'HAWAIANA
(foto sopra)

Ingredienti: dose per 4 persone
una coscia di tacchino, circa kg 1 – ananas g 750 – Ketchup g 120 – salsa di soia g 50 – falda di peperone verde – zucchero di canna – senape forte – aceto di vino bianco – olio di semi – sale – pepe.
Tempo occorrente: circa un'ora e 15'.

Dividete l'ananas in due metà: conservatene una per la decorazione e passate la seconda al passaverdura con il disco fine, raccogliendo la purea in una ciotola. In questa aggiungete la salsa Ketchup, la soia, una cucchiaiata di senape e un cucchiaino di zucchero. Diluite la purea con g 300 di acqua acidulata da due cucchiaiate di aceto. In una casseruola mettete a rosolare la coscia di tacchino, insieme con quattro cucchiaiate d'olio. Salate e pepate la carne poi fatela colorire bene prima di coprirla con la purea di ananas. Incoperchiate e cuocete il tacchino a fuoco moderato per circa un'ora. Appena pronta, sistemate la coscia su un piatto adeguato (noi la abbiamo adagiata su un letto di foglie intrecciate) e servitela, guarnendola con triangolini di ananas, pezzettini di peperone e il sughetto, a parte.

Servizio di Walter Pedrazzi e Cristina Poretti
Fotografie di Claudio Piovesana

Hanno collaborato:
La Porcellana Bianca, via dell'Orso 7, Milano, per la casseruola nera a pag. 99;
Old America, via Bagutta 9, Milano, per la tovaglia, l'apparecchiatura e la lampada a pag. 100

A San Daniele la dolcezza comincia dal sale.

È così da sempre. A San Daniele sanno che
massimo del piacere lo si incontra con il massim
dell'equilibrio; per questo i produttori di Sa
Daniele dedicano tanta attenzione alla salatura d
prosciutti. La vita del prosciutto comincia dalla s
latura, e la dolcezza, che è diventata una delle c
ratteristiche inimitabili del San Daniele, è merit
anche della cura particolare con la quale ques

erazione viene svolta. Forti di un'esperienza se-
lare e senza cedere ad alcun procedimento
eccanicamente predeterminato, ancora oggi i
oduttori di San Daniele massaggiano a lungo
ni coscia scegliendo, di volta in volta a seconda
l peso, l'esatta durata della salatura. Così, dopo i
nghi mesi di stagionatura, un prosciutto diventa
autentico San Daniele DOC, e lo potete ricono-

scere non solo dal marchio a fuoco apposto dal Consorzio, ma anche dalla tipica forma a chitarra e dallo zampino. A voi non resta che tagliarlo sottile sottile e portarlo sulla vostra tavola. Coglietene il profumo, lasciate che il suo sapore si sciolga in bocca: scoprirete che il San Daniele è davvero degno della propria fama, e anche voi capirete perché a San Daniele la dolcezza comincia dal sale.

TUTTI I TIPI DI GNOCCHI

Occorre un bianco leggero e fruttato se il condimento è a base di pomodoro e basilico; si passa a un rosso aromatico in presenza di formaggi filanti, ma ce ne vuole uno deciso con i sughi di carne

Torna l'autunno e con esso il piacere di primi piatti generosi. Per esempio, gli gnocchi, per i quali l'ingegnosità delle nostre cucine regionali ha trovato modi diversi, tutti saporiti, di ammannirli. Modi che vogliono adeguati compagni, anch'essi diversi tra loro.

La ricerca può cominciare con una delle preparazioni più semplici e classiche, tipicamente mediterranea: gli gnocchi con sugo di pomodoro e basilico. L'amido di farina e patate attenua la punta acidula del pomodoro, ma esalta la fragranza aromatica del basilico. Questa combinazione chiede vini leggeri che non alterino il profumo del piatto, dotati piuttosto di una leggera vena di fruttato capace di combinarsi in modo equilibrato e tale da esaltare ancor più la freschezza del condimento.

La scelta si restringe perciò a vini bianchi, leggeri e con vena fruttata. Se ne possono ricordare tre. Dai vigneti del Nord si può scegliere un **Pinot bianco dei Colli Euganei**. La zona di produzione è già espressa dal nome del vino che si lega appunto a quei rilievi distanti pochi chilometri da Padova. È ottenuto in prevalenza da uve Pinot bianco. Ha colore bianco paglierino chiaro e talvolta riflessi verdognoli. L'odore è delicato, gradevole e caratteristico. Il sapore può essere sia secco sia abboccato, vellutato. In questo mese, è indicato il tipo secco. Ha contenuto alcolico minimo di 11° ed è al meglio nel primo anno di vita. Si serve a 8°.

Le belle regioni dell'Italia centrale propongono un **Colli Altotiberini bianco**. Originario dell'alta valle del Tevere, è pigiato da uve Trebbiano con le quali possono concorrere uve Malvasia toscana fino al 10 per cento e altre uve bianche locali sino al 15 per cento. Ha colore giallo paglierino più o meno intenso. L'odore è gradevole. Il sapore è asciutto, armonico. Ha contenuto alcolico minimo di 10,5°. Si beve giovane, entro il primo anno di vita. Va servito a una temperatura di 8°.

Dal Mezzogiorno può emergere un sapido **Ischia bianco**. Si produce nell'isola omonima con almeno il 72,5 per cento di uve del vitigno Forastera e per la differenza con uve del vitigno Biancolella. Si presenta con brillante limpidezza e colore che può andare dal paglierino al dorato. L'odore è gradevole e delicato, con preciso sentore vinoso. Al palato risulta giustamente asciutto, armonico, lievemente morbido. Il contenuto alcolico minimo è di 11°. Va bevuto giovane. Si serve fresco, sugli 8° di temperatura.

Dopo il meridionale "pomodoro e basilico" si può prendere in considerazione quel piatto tipicamente piemontese che risponde al nome di "gnocchi alla bava", per via dei fili di formaggio che si levano nel piatto a ogni forchettata. In questa preparazione, chi domina sono il burro e il formaggio, spesso insaporiti da qualche fogliolina di salvia. Le componenti grasse proprie del piatto chiedono un vino di un certo vigore, ma giovane e leggermente tannico, così da rinnovare la sensibilità delle papille gustative.

Ecco, allora, che il mondo dei vini rossi può schiudere interessanti prospettive. Una prima proposta può cadere su un giovane **Grignolino d'Asti**. Nasce in prevalenza da uve Grignolino coltivate sui dolci pendii del Basso Monferrato. Si presenta con colore rubino chiaro, tendente all'arancione con l'invecchiamento. L'odore è delicato, molto personale. Al palato si rivela asciutto, leggermente tannico, gradevolmente amarognolo. Ha contenuto alcolico minimo di 11°. Si beve giovane, fino al secondo o terzo anno d'età. Deve essere servito alla temperatura di 15 o 16°.

Una seconda proposta può indurre a degustare un altrettanto giovane **Biferno rosso**. Nasce da un uvaggio composto da Montepulciano in misura dal 60 al 70 per cento; Trebbiano toscano dal 15 al 20 per cento; Aglianico dal 15 al 20 per cento. Si presenta con colore rubino più o meno intenso tendente al granato con l'invecchiamento. Con l'età assume un profumo etereo. Il sapore è asciutto, armonico, vellutato, giustamente tannico. Il contenuto alcolico minimo è di 11,5°. Regge bene due o tre anni. Si serve sui 18°.

Visto che si è in Piemonte, è impossibile trascurare gli gnocchi al gorgonzola. In verità, è piatto che la regione subalpina divide con la Lombardia e le cui origini sono relativamente recenti.

Ma è piatto di gran successo, come testimonia il suo consumo in casa e al ristorante. In esso, il punto di riferimento è dato dal formaggio, non trascurando le specifiche componenti grasse che richiedono adeguata pulizia del palato.

Le scelte possono essere di due tipi. Uno che punta direttamente sull'abbinamento al formaggio. L'altro che tenta, al contrario, a un arricchimento dell'insieme.

Nel primo caso, il vino può essere un generoso **Vermentino di Gallura**. Si ottiene dalle uve di Vermentino che possono essere corrette con eventuali altre uve bianche presenti nei vigneti, ma solo per un massimo del 5 per cento. Ha colore giallo paglierino brillante, arricchito da riflessi verdolini. L'odore si presenta con profumo intenso e delicato. Il sapore è secco, alcolico, eppure morbido, con una lieve punta amarognola. Ha contenuto alcolico minimo di 12°. Si apprezza al meglio sino al secondo o terzo anno d'età. Va servito fresco, sugli 8 o 10°.

Nel secondo caso, si può ottenere una combinazione molto interessante con un **Orvieto classico amabile a pourriture noble**, ossia ottenuta con la presenza delle muffe nobili che caratterizzano anche la produzione del celebre "Sauternes" francese. Nasce da un uvaggio composto da uve Trebbiano toscano in misura dal 50 al 65 per cento; Verdello dal 15 al 25 per cento; Grechetto, Drupeggio, Malvasia toscana globalmente dal 20 al 30 per cento di cui la Malvasia toscana non più del 20 per cento. Ha colore bianco paglierino più o meno carico. Odore delicato e gradevole, sapore abboccato, fine e delicato. Il contenuto alcolico minimo è di 11,5°. Si beve giovane. Deve essere servito sui 10 o 12° di temperatura.

Piatto di gnocchi non meno diffuso dei precedenti è quello che li sposa al sugo di carne, sia esso leggero oppure si presenti come corposo ragù di lunga cottura o come robusto sugo di selvaggina. Il sapore è generoso e pieno in entrambi i casi, ma con ovvia differenza di livello. Naturale, perciò, che si debbano servire vini dalle caratteristiche diverse.

Per i sughi più leggeri si avranno vini rossi giovani e leggeri; per i sughi più ricchi sempre vini rossi, sempre giovani, ma con un certo corpo e adeguata vigoria.

Tra i rossi giovani e leggeri, ecco un paio di riferimenti. Il primo può essere un **Merlot dei Colli Bolognesi**. Nasce per l'85 per cento da uve Merlot. La differenza può essere colmata con uve di altri vitigni a bacca rossa, ma non aromatici. Si presenta con bel colore rosso rubino con riflessi violacei. Ha odore caratteristico e sapore asciutto o leggermente amabile, sapido e armonico. Ha contenuto alcolico minimo di 11,5°. Si apprezza al meglio nei primi due anni di età. Si serve sui 16°.

Il secondo si esprime bene nel simpatico **Refosco dal peduncolo rosso di Lison-Pramaggiore**. Si ottiene da uve Refosco dal peduncolo rosso alle quali possono essere aggiunte, in misura non superiore al 10 per cento, uve nere di vitigni compresi nel disciplinare di produzione. Ha colore rosso intenso e odore vinoso. Il sapore è asciutto, rotondo, pieno, tendente all'amarognolo. Il contenuto alcolico minimo è di 11°. Si beve al meglio nei primi due anni di vita. Va servito a 18°.

Per passare ai rossi giovani, ma questa volta dotati di maggior corpo e vigore, la scelta può cadere sul **Carmignano rosso**. Nasce da uve Sangiovese integrate da Canaiolo, Cabernet e un briciolo di uve bianche. Si presenta con un bel colore rubino vivace tendente al granato con l'invecchiamento. L'odore è vinoso, con profumo intenso e sentore di viola mammola. Il sapore è asciutto, pieno, morbido, vellutato. Ha contenuto alcolico minimo di 12,5°. È al meglio nei primi tre anni di vita. Si serve a 18° quando è giovane; a temperatura ambiente quando è in età.

Altro gradevole esempio lo propone il calabrese **Donnici**, i cui vigneti si stendono lungo il corso del fiume Crati. Nasce da un uvaggio composto da uve Gaglioppo per non meno del 50 per cento, poi Greco nero dal 10 al 20 per cento, quindi Malvasia bianca e/o Mantonico bianco e/o Pecorello in misura non inferiore al 20 per cento. Ha colore rosso rubino più o meno intenso. L'odore è gradevolmente vinoso. Il sapore è asciutto, armonico, più o meno corposo. Ha contenuto alcolico minimo di 12°. Non è vino da invecchiamento. Si esprime al meglio fra il primo ed il secondo anno di vita. Va servito a 18°.

Non meno appropriato il pugliese **Nardò rosso**. Si produce con uve Negro Amaro e, per una percentuale massima del 20 per cento, possono concorrere uve Malvasia

Piatti	Caratteristica principale	Caratteristica dell'abbinamento	Esempio di abbinamento
Gnocchi con pomodoro e basilico	amidacea e fragrante	leggerezza e fruttato	Pinot bianco dei Colli Euganei, Colli Altotiberini bianco, Ischia bianco
Gnocchi alla bava	dominante grassa	tannicità	Grignolino d'Asti Biferno rosso
Gnocchi al gorgonzola	dominante grassa e aromatica	alcolicità e aromaticità contenuta	Vermentino di Gallura Orvieto classico
Gnocchi al sugo di carne	leggera untuosità e corposità	pulizia e armonicità	Merlot dei Colli Bolognesi, Refosco di Lison- Pramaggiore, Carmignano rosso, Donnici, Nardò rosso
Gnocchi di magro	delicatezza, componente amidacea	freschezza ed equilibrio, leggerezza	Cinque Terre, Trebbianino Val Trebbia

nera di Brindisi, Malvasia nera di Lecce e Montepulciano. Si presenta con colore rubino più o meno intenso. Ha odore vinoso con profumo intenso. Il sapore è armonico, poco amarognolo, vellutato e giustamente tannico. Il contenuto alcolico minimo è di 11,5°. Regge bene sino al terzo o quarto anno d'età. Si serve sui 18°.
A chiudere questa carrellata su alcuni dei tanti modi di portare a tavola gli gnocchi si possono ricordare gli gnocchi con sugo di magro. Molto delicati, amano vini bianchi giovani, freschi, fruttati, beverini.
Ecco, allora, un ligure **Cinque Terre**. Proviene da un uvaggio composto da uve Bosco in misura non inferiore al 60 per cento, indi uve Albarola e/o Vermentino, presenti nei vigneti, per l'eventuale differenza. Ha colore giallo paglierino più o meno intenso. Odore delicato. Sapore secco, caratteristico e gradevole.
Il contenuto alcolico minimo è di 11°. Si coglie al meglio in giovane età. Si serve sui 10° di temperatura.
Altro delicato abbinamento lo offre, infine, un **Trebbianino Val Trebbia**. Nasce nell'omonima valle ed è ottenuto da un uvaggio composto da uve Ortrugo, Malvasia di Candia e/o Moscato bianco, Trebbiano romagnolo e/o Sauvignon. Queste varianti e le diverse percentuali possono perciò far incontrare Trebbianini fra loro diversi. In linea generale, si presentano con colore che va dal giallo paglierino al dorato chiaro. L'odore è vinoso e gradevole, talvolta con punta aromatica. Il sapore è tanto secco quanto amabile.
In questo abbinamento è meglio usare il secco che è anche sottile, delicato, con lieve punta vivace. Ha contenuto alcolico minimo di 11°. Si beve giovane e si serve sugli 8° di temperatura.

Riccardo Di Corato

l'artigiano dell'olio e delle salse liguri

Nel centro di Sanremo, in Via Volturno, traversa della centrale e famosa Via Matteotti, c'è ancora uno dei pochi oleifici rimasti in città: è l'oleificio VALPRINO che vanta i natali nel lontano 1951 e che, pur essendo nel cuore della città, è quasi schivo di mostrarsi, pur essendo ormai diventato la meta di intenditori e buongustai giunti da ogni parte d'Italia e dall'estero. Da VALPRINO, come una volta, si trova ancora il buon olio ligure, apprezzato per la delicatezza e la genuinità del suo sapore. Entrando, si notano sugli scaffali di legno le bottiglie dell'olio dorato e si sente nell'aria quel profumo di "buono" e di antico che ci riporta indietro alla nostra infanzia. Oltre all'olio proposto in diverse miscele e qualità, si fanno notare i bellissimi vasetti di salse tipiche Liguri, con l'inconfondibile etichetta rustica scritta a mano, con l'ormai famoso marchio "LA CONTADINA" vanto del titolare dell'Oleificio VALPRINO Sig. Gerardo Gobbo, che nel 1978 iniziò la produzione a livello artigianale di alcune salse tipiche, quali Paté d'Olive, Pesto Genovese, Salsa di Noci, Pomodori Secchi ecc. che fino a quel momento venivano prodotte solo ed esclusivamente per la vendita nel negozio; da quel giorno, con volontà e tenacia partecipando a oltre cento mostre e fiere alimentari, queste ROBE BUONE... DA MANGIARE, si trovano nei migliori negozi di specialità alimentari di molte città Italiane ed estere, soprattutto negli Stati Uniti ed Australia.
Anche se le richieste aumentano costantemente, la produzione è rimasta a carattere artigianale sotto il controllo del Sig. Gobbo, che non abbandona mai il laboratorio durante la produzione. Inutile dirvi che quando andrete a Sanremo, visita d'obbligo sarà l'oleificio "VALPRINO" di Via Volturno, 9 - dove potrete degustare direttamente tante ROBE BUONE... DA MANGIARE! Firmate: LA CONTADINA SANREMO.

BEVANDE DA TUTTO IL MONDO

Dall'Alto Adige viene un bianco frizzante e dall'Oltrepò un rosato leggero; un rosso direttamente dal Piave e un altro, molto raro, di Sangiovese. In questo numero non manca il liquore che nasce in terra di Champagne e un blended, raffinatissimo, tutto in onore degli Scozzesi. Tante proposte da provare!

a cura di Riccardo Di Corato

Dalla Foresta Nera

I grandi boschi bavaresi che formano la stupenda Foresta Nera sono ricchi di acque di cristallina limpidezza. Eccezionali per consentire la produzione di ottime birre come questa **birra chiara** del tipo **pilsener**. Si presenta con bel colore dorato chiaro e spuma vivace e al tempo stesso compatta. Il profumo è delicato e segnato dalla gradevole aromaticità che scaturisce dal luppolo. Questo aroma lo si ritrova nel sapore, giustamente amarognolo, persistente. Titola 4° alcolici. Deve essere servita tra gli 8 e i 10° di temperatura ed è indicata come fresca birra da tutto pasto e poi come buon dissetante.

Un brut da intenditori

Le uve che danno vita a questo **champagne brut** si dividono in uguali porzioni tra Pinot nero, Pinot meunier e Chardonnay. Maturano in vigneti distribuiti tra la Montagne de Reims, la valle della Marna e la Côte des Blancs, zone tra le migliori della Champagne. Si presenta con allegra spuma bianca e perlage fine, di buona persistenza. Il colore è dorato e il profumo intenso ha sentori di fruttato e di lieviti al tempo stesso. Il sapore è giustamente secco, fresco, con ricordo di mela golden, pulito, persistente. Titola 12°. È ottimo come aperitivo e compagno di pranzi eleganti. Si serve sui 6° di temperatura.

Dai colli di Parma

Il nome di Parma tende a richiamare formaggio e prosciutto piuttosto che vino. Eppure le sue colline, in particolare quelle comprese nella denominazione di origine controllata "Colli di Parma", hanno storia plurisecolare nel campo del vino. Tra i più classici figurarono e figurano i vini tratti dalle locali uve Malvasia, di singolare aromaticità. Come questo **vino bianco asciutto** che da sempre si sposa al delicato e dolce sapore dei salumi parmigiani, tra i quali eccelle e primeggia l'omonimo prosciutto. Il profumo è pieno come il sapore, fragrante e, appunto, aromatico. Si serve sugli 8°.

Bianco atesino

L'agronomo svizzero Müller-Thurgau, nel giorno in cui gli riuscì l'incrocio tra il vitigno Riesling e quello Sylvaner, mai avrebbe pensato che il suo nome sarebbe passato ai posteri colmando calici di gradevole nettare. Esattamente come propone questo **vino bianco frizzante** che nasce in terra atesina. Una delle più vocate per la coltivazione del vitigno, appunto, Müller-Thurgau. Ha colore verdolino, profumo fragrante, sapore asciutto con piacevole tocco frizzante. Titola 11°. Si propone come aperitivo e poi come vino da tutto pasto, specie quando si portano in tavola piatti a base di pesce. Deve essere servito sugli 8° di temperatura.

Un frizzante Pinot

In questi ultimi decenni, la Valle Versa ha superbamente confermato la particolare vocazione viticola che la portò alla fama nei secoli scorsi. Nel corso del rinnovamento dei vigneti ha ospitato varie nuove varietà, tra le quali ha un ottimo posto il Pinot nero. È proprio dalle sue uve che si ottiene questo **vino rosato frizzante**, di piacevole leggerezza. Si presenta con profumo fresco e fruttato, con sapore asciutto, ma non eccessivamente secco, leggero, armonico. Titola 10,5°. È buon vino da tutto pasto, indicato anche con piatti di pesce, in particolare le zuppe. Si serve a 12-14° di temperatura.

Dai vigneti del Piave

La fama vitivinicola del Piave conta onorati secoli di tradizione. I vigneti che si specchiano lungo questo corso d'acqua videro la presenza di innumerevoli vitigni. Oggi, la razionalizzazione ne ha sfoltito il numero e ne ha introdotti di nuovi. Come questo Cabernet dal quale si trae un **vino rosso asciutto** color rubino. Ha odore pieno, con lieve sentore erbaceo proprio del vitigno. Il sapore è ricco, corposo, con punta erbacea. Titola 12°. Accompagna arrosti, carni ai ferri, pollame nobile. Si serve a temperatura ambiente, ma molti lo gradiscono sui 16°.

Un rosso rarissimo

Tra i nuovi e tanti gioielli della più evoluta enologia toscana figura questo **vino rosso asciutto**. Nasce in terra chiantigiana dalle uve del vitigno Sangiovese con non più del 5 per cento di altre uve a basse rese. Prima dell'immissione al consumo, matura non meno di 2 anni in piccole botti (i carati o barriques) e si affina poi in bottiglia per almeno 6 mesi. Si presenta allora con veste di color rubino, profumo austero, sapore asciutto, elegante, di grande persistenza. Titola 12,5° e vuole compagni come carni rosse, meglio se di nobile selvaggina. Si serve a temperatura ambiente, stappando la bottiglia qualche ora prima di servirlo.

Novità chiamata Charly

Progetto "Charly", nome in codice per un lavoro di tre anni che ha dato alla luce, in terra di Champagne, un nuovissimo e originale **liquore**. L'idea nacque tra degustazioni di champagne vicini al secolo e anche oltre. Prova e riprova, ne venne fuori questa bevanda che si presenta con bollicine "pigre", un bel colore ambrato, aromi pieni e complessi, tra i quali si colgono sentori di renetta, d'arancia amara e anche di caffè. Quanto basta per proporlo a conclusione di un felice pranzo e per centellinarlo a sera, fino alle ore piccole. Titola 18° e si serve in piccole flûte, molto freddo, a 5-6° di temperatura.

Il whisky "degli scozzesi"

Dal bacino di Greenwich, gli alberi del Cutty Sark, il più celebre veliero scozzese, ricordano l'epopea dei secoli della navigazione a vela. Furono proprio la sua fama e la sua origine a fargli tenere a battesimo questo **whisky blended**, fatto al 100 per cento di whisky scozzesi. Finezza: si presenta come *scots* e non *scotch*, ovvero degli scozzesi e non scozzese. Ha colore ambrato chiaro; profumo fine, complesso. Il sapore è asciutto, ma in modo trattenuto, rotondo, aromatico. Titola 40°. È whisky da aperitivo e da fuori pasto. Ottimo on the rocks, con soda oppure liscio.

WHISKY O WHISKEY?

Non è solo una questione di grafia; una "e" in più, infatti, contraddistingue il prodotto irlandese; il suo merito dipende dalla distillazione, la fama deriva dall'Irish Coffee, di cui esso è l'ingrediente fondamentale

a cura di Riccardo Di Corato

Irish whiskey: queste due parole inglesi significano whisky irlandese. La *e* in più è uno dei maggiori spunti di orgoglio della gente di quelle verdi terre. La vedono come un resto del gaelico *uisge beatha* che già nel lontano Medioevo designava le prime acqueviti prodotte localmente dai monaci e che furono all'origine dell'attuale prodotto. C'è di più. Secondo vari studiosi, fu proprio dall'Irlanda che il whisky passò alla Scozia e poi al resto del mondo. La parola *whiskey* non si lega soltanto alla terra di produzione. Designa un distillato che, pur appartenendo alla famiglia dei whisky e whiskey (perché anche negli Stati Uniti vive questa seconda dizione) si presenta con un suo processo di produzione e con una sua ben definita personalità. Per fare un esempio, basti ricordare che per un buon *Irish Coffee* è impensabile ricorrere a un whisky che non sia irlandese. Il sapore sarebbe nettamente diverso.
La prima diversità consiste nell'esclusione della torba nel processo di maltazione, impiego che è invece tipico dei whisky di malto scozzesi. Questo significa che il whiskey irlandese non potrà mai presentare sapore torbato o di affumicato.

Un sapore più netto

È una diversità assai importante. Come rivelò Michael Johnson nel suo ottimo trattato sui whisky del mondo, *"l'assenza di affumicato impedisce di mascherare le altre caratteristiche di sapore dell'irish"*. Può perciò essere vista come garanzia.
Questo primo cenno è l'occasione per vedere più da vicino come nasce questo antico distillato, le cui caratteristiche furono definitivamente fissate agli inizi del XIX secolo, dopo che le pesanti tasse sul malto ridussero drasticamente l'impiego di questa materia nella produzione del whiskey. Nella versione classica, la base della distillazione erano i liquidi, detti anche birra o vino, derivati dalla fermentazione di malto e di orzo naturale o grezzo. Davano un prodotto di grande vigoria che venne, però, lentamente rifiutato da una certa parte di consumatori e in misura sempre crescente. Per non perdere il mercato, gli irlandesi si trovarono così costretti a operare un alleggerimento del loro distillato nazionale. Lo ottennero unendo ai due distillati di malto e di orzo un terzo distillato, questa volta neutro, ottenuto da cereali, dal grano al mais.
Oggi, perciò, il whiskey si compone di tre diversi distillati; malto, orzo, altri cereali. Tutti, però, ottenuti con il tradizionale alambicco a distillazione discontinua, detto *pot still whiskey*. Altre caratteristiche sono che gli alambicchi hanno maggior capacità di quelli scozzesi dello stesso tipo e che la distillazione viene ripetuta tre volte contro le due degli scozzesi.
Questo spiega perché, mentre gli scozzesi mettono l'accento sull'arte del maestro miscelatore nella preparazione del whisky blended, gli irlandesi rivendichino, al contrario, il primato del maestro distillatore, come vero creatore del prodotto che poi andrà al consumatore. Gli irlandesi, dunque, danno fisionomia ai loro distillati in primo luogo nel corso della distillazione. Il distillato di cereali, tanto per fare un esempio, viene tirato fino al massimo possibile della neutralità, perché la sua funzione non è di dare odore o sapore, ma di alleggerire il corpo del prodotto.
Così, la distillazione dell'orzo grezzo o naturale viene curata in modo che il suo prodotto abbia la capacità di dare al whiskey la sua ossatura o struttura portante, mentre al malto viene chiesto di conferire l'indispensabile morbidezza.
A distillazione conclusa, si procede alla combinazione finale. Il malto solitamente viene usato in proporzioni dal 40 al 60 per cento, l'orzo dal 20 al 60 e le differenze sono colmate dal distillato di cereali.
Il whiskey, a questo punto, è nato e va in botte a maturare. Il minimo per l'Irlanda è di tre anni, ma per quello destinato agli Stati Uniti sale a quattro secondo le regole di quello Stato. Non mancano, ovviamente, whiskey invecchiati assai più a lungo. Anzi, la maggioranza va dai cinque ai dieci anni, con rare punte fino ai 30.
Questi cenni sul whiskey non sarebbero completi senza ricordare due prodotti a esso strettamente legati.

C'è anche al miele e alla crema

Il primo è quel liquore che lo vede sposato a miele, fiori ed erbe e che ebbe il suo prototipo nello storico *Irish Mist*, specialità di Tullamore e subito seguito da non pochi altri, molti dei quali alla crema.
Il secondo nacque nel 1952. Un giornalista americano, all'aeroporto di Shannon, chiese al barista qualcosa di caldo con caffè e whiskey. Joe Sheridan, il barista, gli inventò lì per lì quello che sarebbe stato il suo più grande successo: l'*Irish Coffee*. Due terzi di caffè bollente e un terzo di whiskey, addolciti con zucchero di canna e ricoperti da un bel cappello di densa crema fredda. Quest'ultima è la croce di chiunque voglia farlo da sé. Il metodo più spiccio, seppure poco ortodosso, finisce sempre col ricorrere alla panna montata, ma non è la stessa cosa. La ricetta autentica spiega che bisogna far scendere la panna sul dorso di un cucchiaio che sfiora appena la superficie del liquido.
Il whiskey si beve come qualsiasi altro whisky: liscio, con ghiaccio e/o soda. Così dicasi dei momenti, sebbene la sua particolare pienezza di sapore lo suggerisca come digestivo e bevanda da meditazione.
Si serve nei bicchieri *tumbler* oppure *old fashion*, a seconda che lo si beva liscio oppure *on the rocks*. Si presta ottimamente a essere ingrediente di varie preparazioni di cucina, in particolare dei dessert dove trova accostamenti perfetti seppure generosi, con crema di latte e panna.

Bicchieri Donizetti e Drink della collezione "Light & Music" - Vetreria ing. Luigi Bormioli & C.

SI CHIAMAVA STRACCHINO, ORA È TALEGGIO...

Il formaggio è sicuramente uno degli alimenti più importanti e consumati, specialmente in Italia: racchiude in sé le proprietà del latte, dal quale si differenzia soprattutto per un minor tenore di acqua. Dalla coagulazione del latte si ottiene, infatti, la cosiddetta "cagliata" – quella che poi con opportune lavorazioni diventerà formaggio vero e proprio – particolarmente ricca di proteine nobili (quali la caseina), di calcio, di lipidi, di vitamine A e D.
Uno dei formaggi più noti e apprezzati, non solo in Italia, è certamente il Taleggio, legato quasi indissolubilmente a Cademartori, una delle prime aziende a produrre e a diffondere su vasto mercato questo tipo di prodotto.
Il Taleggio ha origini lontane: risulta, infatti, che già nel Medio Evo e nel Rinascimento fosse un formaggio pregiato. Tuttavia l'uso del nome "Taleggio" risale agli inizi di questo secolo.
Fino all'800 tutto il formaggio a pasta molle prodotto in gran parte della Lombardia era chiamato indistintamente "Stracchino": con tale denominazione venivano indicati oltre al Taleggio, anche altri prodotti come crescenza o panerone. La parola "stracchino" veniva attribuita al formaggio prodotto durante il periodo in cui le mucche scendevano dall'alpeggio alla pianura e quindi realizzato con latte di animali stanchi – o "stracchi", secondo una voce dialettale –, che si pensava fosse più idoneo alla produzione del formaggio a pasta molle. "Taleggio" ha poi soppiantato la denominazione "stracchino" perché la bontà e la qualità del prodotto realizzato in Val Taleggio (una valle tra Bergamo e San Pellegrino) ha fatto prevalere il nome geografico di provenienza.
La preparazione del Taleggio segue una ricetta-base che, assicurano i "casari" della Cademartori, è rimasta immutata nei secoli anche se parte del lavoro dell'uomo è svolta ora dalle macchine, che riproducono fedelmente la vecchia azione manuale.
La base di partenza è naturalmente il latte, ma, insistono i tecnici Cademartori, assolutamente intero e fresco, cioè prodotto al massimo da 24 ore. A coagulazione avvenuta e una volta separato il siero dalla "cagliata", con questa si riempiono degli stampi quadrangolari. Di solito gli stampi misurano 20/25 centimetri di lato, sono profondi 5/7 centimetri e il peso delle forme è di circa 2 kg; il formaggio viene quindi salato, operazione delicatissima, effettuata a mano nello stabilimento Cademartori, forma per forma, e infine viene fatto stagionare nelle grotte: celle naturali che mantengono, grazie a correnti d'aria fredda e umida, costantemente una umidità di oltre il 90% e una temperatura di 4° C.
Tutto questo avviene a Introbio, in Valsassina, dove nasce Vero Cademartori, "il Taleggio che sa di montagna" come recita lo slogan che lo pubblicizza.
La stagionatura per il Taleggio Cademartori prevede una permanenza nelle grotte di circa 4 settimane, dopo le quali... è pronto per la tavola.
Il risultato è un delizioso formaggio a pasta molle, di forma parallelepipeda (sia nella pezzatura da 2 kg, sia in quella più adatta ai consumi familiari da 280 g), con una crosta grigio-rossastra, leggermente rugosa: al giusto grado di maturazione il sapore tende al dolce, mentre a maturazione più avanzata il gusto risulta più piccante.
Ma come consumarlo?
In primo luogo al naturale. Questo prevede che il Taleggio sia tolto dal frigorifero – nel quale sarà stato conservato avvolto in carta stagnola – un po' prima di essere servito, in modo che recuperi qualche grado di temperatura.
Inoltre lo si può combinare a freddo con altri formaggi o burro, magari aggiungendo qualche ingrediente che dia gusto all'insieme, per guarnire tartine o salatini. E poi a caldo per piatti di pasta ai formaggi, in timballi, frittate, omelettes, pizze, focacce, calzoni, torte e sfogliate rustiche...
Qualcosa d'altro da dire? All'analisi chimica, il Taleggio presenta una percentuale di grassi del 25%; di proteine del 26% e inoltre 100 g di formaggio sviluppano 300 calorie.
Il Taleggio, come tutti gli altri formaggi, ha il vantaggio di essere più digeribile del latte. I microorganismi, presenti nella cagliata, durante la maturazione, compiono la trasformazione delle sostanze contenute nel latte in altre più semplici e di più facile attacco da parte dei succhi gastrici.
Da non sottovalutare anche il contenuto di calcio del formaggio: sono sufficienti infatti 50/100 grammi di questo prodotto per soddisfare il bisogno giornaliero di un adulto (0,8 g circa).
Stiamo attenti a non cadere nell'errore di considerare il Taleggio soltanto come un "fine pasto". Il formaggio, per la sua caratteristica composizione, ricca di proteine nobili, è particolarmente indicato nelle associazioni alimentari: se consumato insieme a pane, pasta, riso, rappresenta un insieme perfetto dal punto di vista nutrizionale.
Andando a rileggere le ricette della tradizione culinaria regionale, si può scoprire, per esempio, come al Taleggio sia affidato il compito di insaporire e rendere nutrienti, nella composizione della "polenta taragna", la farina gialla e la farina di grano saraceno: quasi un'anticipazione delle affermazioni della moderna scienza alimentare.
Si deve inoltre ricordare che esiste un consorzio per la tutela del formaggio Taleggio, al quale partecipa naturalmente Vero Cademartori, che vigila sulla qualità, genuinità, freschezza del prodotto in commercio e ne difende l'immagine, assegnando il nome Taleggio soltanto a quei formaggi che rispondono ai requisiti richiesti.

INTEGRALI: COME, QUANDO, QUANTI E PERCHÉ

C'è chi ne ha fatto una filosofia alimentare e chi li consuma, invece, solo ogni tanto. Sui cibi ricchi di fibre si è detto parecchio; vediamone caratteristiche e pregi, insieme a una "mappa" del mercato

Mangiare una mela intera, con la buccia (ben lavata) o assumerla sotto forma di frullato non è la stessa cosa: la quota di zuccheri contenuta nel frullato, infatti, viene assimilata prima. Il che, secondo quanto sostengono i nutrizionisti, non è il massimo, perché provoca un assorbimento calorico troppo intenso e una eccessiva secrezione di insulina da parte del pancreas. Molto meglio, invece, costituire nell'organismo un baluardo di sostanze resistenti agli enzimi della digestione: è fisiologicamente più indicata, quindi, la mela intera, ricca di fibre, sostanze in grado di svolgere questo compito.
Sul ruolo delle fibre, negli ultimi anni, si è detto parecchio. Considerate un "non-alimento", cioè una sostanza inerte in grado di passare attraverso il processo digestivo senza dare nutrimento (e per questo motivo trascurate in passato), le fibre hanno dimostrato, in tempi più recenti, di essere capaci di assorbire e trascinare con sé molte delle scorie presenti nel nostro organismo e di avere, quindi, un'importante funzione depurativa.
Diventa indispensabile parlare di fibre se si vuole affrontare un discorso serio sui cibi integrali, perché questi ultimi, meno trattati durante il procedimento industriale di raffinazione, hanno il pregio di fornire un buon contributo in fibre.

Più amido nella dieta

"Più amido, più fibre": con questo slogan l'Istituto Nazionale della Nutrizione di Roma incoraggia da tempo il consumo abituale di carboidrati (ne è derivato il successo della dieta mediterranea e l'operazione che ha rivalutato pane e pasta sulla tavola degli italiani) e di fibre, rappresentate da frutta e verdura (soprattutto broccoletti, broccoli, patate, cavolfiori, cavoli, verze più che insalate, ricche, queste ultime, prevalentemente di acqua).
Anche sulla quantità ottimale di fibra da assumere nell'arco della giornata i nutrizionisti sono abbastanza d'accordo: 30 grammi al giorno, dicono, devono considerarsi una quota media, che comprenda sia fibre viscose (come le pectine), sia quelle derivate dalla cellulosa dei cereali. Meglio indulgere con quelle del primo gruppo (presenti nella verdura) piuttosto che con le altre; meglio, sempre, ricorrere al medico prima di modificare sostanzialmente le proprie abitudini alimentari.
E chi non ama il cibo integrale, dicono ancora i nutrizionisti, può tranquillamente integrare la propria dieta di tipo tradizionale con crusca di grano in compresse o a cucchiai (tre o quattro al giorno), aggiunta a minestre, yogurt, salse.

Contro i mali del benessere

Una società che ha imparato a raffinare troppo i propri alimenti e ha dimenticato il ruolo di cibi integrali e fibre (il binomio, abbiamo visto, è strettissimo) non può non ritornare sui propri passi se vuole neutralizzare certe malattie "da benessere" che caratterizzano il nostro tempo (e si tratta soprattutto di obesità e diabete, cardiopatie e cancro).
È stato dimostrato, infatti, che una dieta ricca di fibre produce un significativo miglioramento del controllo glicemico in persone affette da diabete (sia curate con la sola dieta, sia con l'insulina); questo purché le fibre ingerite arrivino intatte nell'intestino (non trasformate, come era nell'esempio del frullato).
Ma un'alimentazione ricca di fibre si è rivelata anche un utile rimedio per le persone affette da obesità, poiché ostacola e rallenta l'assorbimento intestinale del colesterolo, ma anche perché aumenta il "senso di sazietà", che porta automaticamente a una riduzione della quantità di cibo nel pasto successivo, e, quindi, a un calo del conto calorie globale.
Ma perché le fibre danno un senso di sazietà? Si potrebbe rispondere che occorre masticarle di più e che l'aumentata salivazione manda "segnali di sazietà" al cervello (c'è una forma di riflesso condizionato tra il masticare e la sensazione di aver mangiato).
Ma c'è di più: alcuni tipi di fibre, che sono idrosolubili (cioè che assorbono l'acqua presente nel nostro organismo) rallentano lo svuotamento dello stomaco che rimane "pieno" più a lungo. Non si deve dimenticare, inoltre, che le fibre presenti in certi alimenti (quindi soprattutto nei cibi integrali) sono buone e soddisfano il palato, cosa, questa, gradita a chi, per problemi di peso, controlla la fame con astinenze e "vuoti" di stomaco.
L'elenco dei vantaggi di un'alimentazione più ricca in fibre potrebbe continuare: ben lo sanno, per esempio, i cardiopatici che, puntando su un'alimentazione di questo tipo, vedono diminuire i rischi per il loro cuore.
A questo punto, però, visti gli indiscutibili meriti di un'alimentazione più ricca in fibre, che coincide con un consumo maggiore di prodotti integrali, conviene vedere cosa offre il mercato.

Devono essere più "scuri"?

Davanti agli scaffali di un supermercato, sia che si intenda acquistare zucchero, pasta, riso o biscotti, quando la scelta si orienta su un prodotto integrale, ci si ritrova, istintivamente, con la mano sulla confezione di un prodotto più "scuro".
Perché se integrale significa non raffinato, non brillato, quel quid di naturale in più non può che rinforzare il colore del cibo. E in effetti questo è abbastanza vero: un cibo integrale, che contiene fibre e scorie, deve essere più scuro dell'analogo raffinato. Ma c'è scuro e scuro.
Prendiamo, per esempio, la pasta. Una vecchia legge superatissima, ma ancora in vigore, impedisce alle aziende di definire un prodotto "pasta integrale di grano duro", per una complicata questione di percentuali nella composizione degli ingre-

DIETRO ALL'INTEGRALE C'È SPESSO IL BIODINAMICO

Un'agricoltura assolutamente naturale, che rispetti i ritmi biologici delle colture, fornisce, secondo le teorie di Rudolf Steiner, il meglio che si possa chiedere a un cibo vegetale

Di biodinamica si parlò per la prima volta nel 1924, quando un gruppo foltissimo di agricoltori tedeschi chiese a Rudolf Steiner (fondatore di una scuola di pensiero ancora oggi nota come "steineriana") una serie di conferenze con l'obiettivo di identificare i principi di una nuova agricoltura. La biodinamica (questa la teoria di Steiner che si schiera nell'assoluto rispetto dei ritmi biologici della natura) riconosce che gli stessi principi vitali, che caratterizzano l'uomo, si riscontrano continuamente anche nel mondo vegetale e animale. "Quando troviamo questi riscontri che si collegano all'uomo, noi siamo in grado di lavorare su una gamma di forze e di elementi naturali e attivi molto più ampia che non la semplice idea del 'semino e poi raccolgo'", spiega Edda Sanesi, biologa e segretaria generale dell'Associazione Agricoltura Biodinamica. "La cura preponderante nell'agricoltura suggerita da Steiner va soprattutto al terreno, nel senso che si tende a portarvi una fertilità e a ricreare un equilibrio che durino nel tempo. Per fare questo si ricorre a rotazioni di un certo tipo, a coltivazioni scelte ad hoc. La lavorazione del terreno non utilizza macchine agricole troppo pesanti; la concimazione, invece, parte assolutamente dal letame, trattato con l'aggiunta di preparati particolari, rigorosamente naturali, combinati in modo specifico e destinati a rimanere per un certo tempo sul terreno. Tutte queste aggiunte aiutano la fermentazione naturale del concime. Per esempio, nell'agricoltura biodinamica si usa ortica, camomilla, tarassaco.
Si passa, quindi, alla semina, poi a rotazioni e ad altri trattamenti che fanno parte della tradizione agricola. Ci sono interventi particolari al terreno, contro le gelate e le infestazioni, o alle piante, con speciali preparati, tutti a base naturale. Il terreno viene trattato in modo che le erbacce crescano in quantità ridotta rispetto alle colture tradizionali (si evita, così, l'uso dei diserbanti, anche naturali). Niente forzature né raccolti prematuri.
"Il tutto rispettando gli influssi cosmici", continua Edda Sanesi. "Non si tratta di magie, ma di sintonia con le forze naturali. Influssi cosmici sono quelli, per esempio, determinati dal passaggio di certe stelle". Per fare un esempio più noto a tutti: si sa da sempre che le maree sono influenzate dalle fasi lunari; bene, in questo caso un fenomeno naturale, come il movimento del mare (ma potrebbe essere la crescita di una coltura) è dipendente da un influsso cosmico, come è, appunto, quello delle fasi lunari. "Così le sementi, che subiscono il freddo dell'inverno o il caldo dell'estate, non vengono viste più solo sotto il profilo fisico, ma vengono trattate come forze vitali, plasmatiche. Una carota non cresce, insomma, soltanto perché viene seminata e perché riceve l'acqua della pioggia o la luce del sole, ma perché rientra in un fenomeno più complesso di forze naturali, dove sono in equilibrio anche la luce e il calore".
Con questa concezione, si passa in agricoltura da una posizione di difesa da ciò che è negativo (come i pesticidi) a una versione positiva, con il totale rispetto dei ritmi e delle caratteristiche morfologiche del prodotto naturale.
Che la biodinamica abbia affinità con altre discipline lo si vede perché, per esempio, usa, relativamente alle piante e alle colture, alcuni termini che sono propri dell'omeopatia (la scienza che si occupa della salute dell'uomo).
I prodotti biodinamici in Italia soddisfano ampiamente la richiesta: si ottengono, infatti, circa 60 quintali di grano per ettaro e, per esempio, 65 di orzo, cioè una quantità simile a quella prodotta dall'agricoltura tradizionale al tempo in cui non mirava ancora a una coltivazione intensiva. Oggi, in Italia, ci sono 1300 persone circa che lavorano nel settore dell'agricoltura biodinamica, molte impegnate nelle 350 aziende più o meno grandi (dai 5 ai 200 ettari) esistenti o nei circa 300 orti sparsi un po' ovunque. A questi si aggiungono i sostenitori: un esercito di persone che portano in tavola prevalentemente prodotti biologici e integrali.
La commercializzazione avviene attraverso punti di distribuzione e di vendita, che sono tutti negozi alternativi o direttamente le aziende produttrici (per individuare gli indirizzi, ci si può rivolgere alle sedi regionali dell'associazione). Due i marchi caratteristici dei prodotti coltivati secondo tecniche biodinamiche: Biodin e Demeter; il primo viene rilasciato dall'Associazione alle aziende agricole che si stanno trasformando (cioè che passano dall'agricoltura tradizionale a quella biodinamica); il secondo, invece, concesso al termine della trasformazione (di solito dopo tre anni dall'inizio). Entrambi i marchi, nell'ultimo anno, hanno registrato sei miliardi di fatturato. Per quanto riguarda i prezzi, sicuramente al contadino il metodo biodinamico costa di più; la mano d'opera, infatti, richiede un impegno maggiore, anche per i mezzi agricoli che vengono impiegati: difficile quantificare il surplus di costi: per il consumatore si tratta spesso di un 30% in più.

---

dienti. Così finisce che ciascun produttore cerca come può di far capire al pubblico che il prodotto in questione è esattamente quello che fa per lui.
Qualcuno allora scrive "integrale di grano duro", sperando che si capisca che si tratta di pasta; qualcun altro in etichetta stampa "spaghetti" e infila l'aggettivo integrale in qualche altra parte della confezione; certi risolvono correttamente il problema indicando "pasta di semola di grano duro con cruschello, tipo integrale", soprattutto quando intendono comunicare al consumatore che lì le fibre sono state aggiunte proprio grazie all'intervento del cruschello.
Per sapere, dunque, di che prodotto esattamente si tratti, bisogna leggere l'elenco degli ingredienti che, per legge, sono indicati sull'etichetta in ordine di presenza, dal più al meno consistente: se un prodotto è realizzato con farina integrale (continuiamo a rimanere nell'area-pasta), il primo ingrediente a comparire sarà "farina integrale di grano duro" oppure "sfarinati di grano duro".
Se, invece, al primo posto si trova scritto "semola di grano duro", seguito, a distanza, da cruschello, niente male: significa che non si è partiti dalla farina integrale, ma che la pasta è stata arricchita di fibra durante la lavorazione.

Nuove etichette, più chiare

In assenza di una normativa precisa in fatto di prodotti integrali (e di quelli definiti "biologici", "naturali", "biodinamici", come si legge sempre più spesso sulle confezioni) c'è chi ha pensato a proporre una nuova etichettatura (l'idea parte da Gianni Cavinato, presidente Agrisalus e promotore, insieme ad altre organizzazioni un po' verdi e un po' ecologiste, di una normativa chiarificatrice nel settore).
Si tratterebbe, per questi prodotti, di definire più chiaramente la denominazione di vendita (scrivendo "pasta integrale di grano duro", per esempio, in modo che il consumatore capisca senza equivoci), di collocare in giusta posizione, sull'etichetta, il marchio del prodotto, l'elenco degli ingredienti, il quantitativo della merce, la data di scadenza, ma anche quella di confezionamento, il luogo di provenienza della produzione e della ditta di confezionamento, nonché il nome del distributore.
Non è un di più: poter identificare, di ogni prodotto in vendita, i diversi passaggi della sua lavorazione diventa fondamentale per dare credito alla qualità di un prodotto (e vedremo tra poco perché).
Nella nuova etichetta non dovrebbero mancare indicazioni sulle modalità di conservazione (per gli integrali occorre in genere un luogo fresco e asciutto), istruzioni per la cottura, diciture che caratterizzano il prodotto. Una spiegazione troppo particolareggiata? Una lettura impe-

gnativa per chi acquista? Forse, penserà qualcuno. Meglio, però, dare al consumatore la possibilità di scegliere a ragion veduta, piuttosto che strizzargli l'occhio dicendo "fidati che è buono"! E poi, perché le etichette di certi prodotti, venduti anche all'estero, in altri Paesi sono caratterizzate da diciture più complete? L'Europa del 1992 dovrebbe servire anche a uniformare queste inspiegabili disparità.

Pesticidi? No, grazie

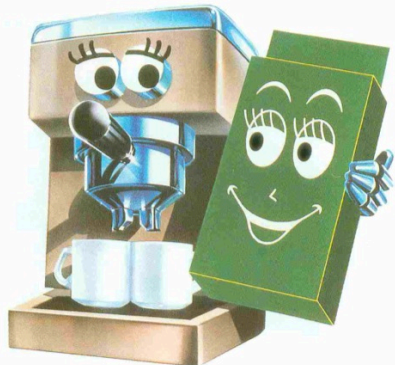
Si diceva prima: identificare i responsabili dell'intera lavorazione sarebbe utile (questo vale sempre, ma, in particolare, per i prodotti integrali, biodinamici, naturali e biologici che dir si voglia). Vediamo perché.
Un prodotto integrale, per fornire al meglio il contributo di fibre che costituisce il suo bagaglio nutritivo, deve essere stato coltivato (ma anche raccolto, conservato, confezionato e commercializzato) nel modo migliore. Che senso ha, per esempio (ed è accaduto), che un'azienda agricola usi tecniche biologiche (cioè senza far ricorso alla chimica, alla forzatura della produzione, al raccolto anticipato) per coltivare il frumento e questo poi venga trattato da un'altra azienda, che si occupa del confezionamento, con conservanti chimici per timore che, stoccato nei silos, possa deteriorarsi?
Ormai, dicono in molti, occorre una normativa che faccia chiarezza nel settore. Esiste in dirittura d'arrivo (così sembrerebbe, almeno, al momento di andare in stampa) una petizione nazionale per una "giusta normativa per l'agricoltura e i prodotti biologici". Promossa da diversi organismi (l'Associazione per l'agricoltura biologica, l'Associazione AAM Terra nuova, Agrisalus, la Lega Ambiente, il WWF e altri ancora), la petizione chiede che sui prodotti definiti "biologici" (coltivati, cioè, senza trattamenti chimici, proprio come dovrebbe essere per gli integrali), "naturali" (il che potrebbe significare la stessa cosa se la legge precisasse) o "biodinamici" (vedi riquadro a pag. 116) si fissino criteri fondamentali. Tra quelli proposti ci sono: la definizione delle tecniche di coltivazione che caratterizzino, dappertutto e per tutti, l'agricoltura biologica (e si tratta, per esempio, di vietare l'uso dei pesticidi, di macchinari pesanti, di trattamenti fitosanitari, di concimazioni chimiche nonché di impedire la ripetizione di una stessa coltura sullo stesso terreno, e altro ancora); la valorizzazione del patrimonio genetico esistente, con il rifiuto ad adottare metodi che influiscano negativamente sull'ambiente; si chiede inoltre che si intensifichi la ricerca scientifica nel settore agricolo, che si moltiplichi l'assistenza tecnica ai coltivatori, che si effettuino davvero controlli sulla qualità dei prodotti. Un investimento, come si vede, che è di uomini, di norme e di denaro.
Il discorso ci ha portato lontano? Quando si parla di integrali, oggi, non ci si può limitare a tessere le lodi di un'alimentazione più ricca di fibre; e neppure esimersi dal segnalare al consumatore come una scelta alimentare di questo tipo debba essere supportata dall'acquisto di un prodotto sicuro. Parafrasando uno dei tanti slogan pubblicitari che ritmano la nostra vita, si potrebbe dire: se un integrale non lo è davvero, che integrale è?

Vitalba Paesano

PASTA, CRACKER O BISCOTTI?

Ma ci sono anche riso e grissini, crusca in polvere
e in pasticche: curiosiamo nel ricco mondo degli integrali,
tra prodotti, marche, prezzi ed etichette

Siamo andati per negozi e supermercati alla ricerca dei prodotti integrali facilmente reperibili dal consumatore. E questo per costruire una specie di "mappa" di quanto offre l'industria.
Non abbiamo certamente la presunzione di aver trovato tutto, ma per chi non ha mai preso seriamente in considerazione questo tipo di alimenti, ecco alcuni dati, indicazioni e prezzi che possono costituire un utile "know-how" prima di procedere all'acquisto.
Albios, ed è subito crusca – Tra i prodotti distribuiti da Giuliani (via Sondrio, 12, 20063 Cernusco sul Naviglio, Milano) con il marchio Albios ci sono:
Crusca in polvere: contiene il 43% di fibre alimentari e germe di grano, ricco di vitamine e oligoelementi – 100 g di prodotto apportano 135 calorie – in etichetta si consiglia l'uso quotidiano di 3/4 cucchiai, nello yogurt, nel latte, come ingrediente di vari cibi – in sacchetti da 500 grammi confezionati sottovuoto, prezzo al pubblico circa 5.500 lire
Cracker sottili di segale e crusca: contengono farina integrale di segale, crusca e germe di grano, sale marino grezzo, alto contenuto di fibra (28%) – lire 3.200 la confezione al pubblico
Biscotti alla crusca e germe di grano: elevato contenuto di fibra di frumento, presenza di germe di grano, alta friabilità e fragranza – la confezione da 270 grammi, lire 4.000 al pubblico
Crusca plus compresse: prodotto dietetico con il 64% di fibra alimentare e basso contenuto calorico (0,83 chilocalorie a compressa) – in etichetta si consiglia l'uso di 2/3 compresse prima dei tre pasti fondamentali, con un bicchiere di acqua o di altri liquidi – la confezione da 100 compresse, lire 9.000 (quella da 250 compresse, lire 19.000)
Aldis, colture biologiche a casa – Distribuiti da Aldis, Idee & Alimenti di Settimo Torinese (via E. De Nicola, 7 – tel. 011/8007159/8009274) con il marchio Euvita, a questa linea appartengono prodotti realizzati con materie prime provenienti da colture biologiche, per le quali non sono stati utilizzati conservanti, coloranti e aromatizzanti.
Alla linea appartengono:
Fiocchi completi di avena, orzo, segale e frumento: si fanno cuocere per pochi minuti in latte o brodo – la confezione da 500 grammi, lire 2.500 circa
Riso completo: riso biologico a grana lunga – si utilizza per qualunque preparazione – un chilo, lire 3.250 circa
Gallette di riso: prodotte con riso integrale, sostituiscono il pane – non contengono zucchero e sono adatte a diete ipocaloriche (28 calorie la galletta) – la confezione da etto, lire 1.890
Zucchero di canna grezzo: non ha subìto alcun processo di raffinazione – la confezione da chilo, lire 4.000
Sale marino grezzo: sale non raffinato, contiene anche magnesio, calcio e potassio – sia fine sia grosso – la confezione da chilo, lire 3.000
Pasta Dietofibra: è un prodotto integrale di semola di grano duro addizionata con vitamine B_1, B_2, B_6, PP e con ferro – la confezione da 500 grammi, lire 1.290
Dietofibra: integratore dietetico a base di fibre vegetali – la confezione da 20 buste, lire 8.580
Pavesi & Motta a suon di "croc" – La Alivar (c.so Vercelli, 101, Novara) è proprietaria dei marchi Pavesi e Motta, che dispongono, tra l'altro, di questi nuovi prodotti:
Pancroqué Motta: filone di pane a base di farina di segale – a fette – tostato – in confezioni da 250 grammi, prezzo medio al pubblico lire 1.450
Panpetì Motta: farina integrale e soia – piccoli bastoncini vuoti all'interno, croccanti – la confezione da 250 grammi, prezzo medio al pubblico lire 1.450
Skorbred: crostino svedese a base di farina integrale – di gusto neutro; leggerissimamente dolce – in sacchetti da grammi 200, prezzo medio al pubblico lire 1.780
Cracker integrali Motta: la confezione da chilo, prezzo medio al pubblico lire 2.750
Cracker Gran Pavesi integrali: la confezione da 500 grammi, prezzo medio al pubblico lire 2.540
Mulino Bianco anche più scuro – La Barilla, che commercializza i prodotti della Linea Mulino Bianco, dispone di una linea di integrali così costituita:
Fette biscottate integrali: in confezione da 42 fette, sono prodotte con farina integrale macinata a pietra; ideali per la prima colazione – prezzo medio lire 1.950
Cracker integrali: nella doppia versione salati e non salati (esistono anche nella formula ai cinque cereali: frumento, avena, mais, segale e orzo). Per chi vuole i sapori di una volta, questi cracker con farina integrale sono ricchi dei principi nutritivi del grano tenero, perchè fatti con farina integrale macinata a pietra – prezzo medio al pubblico lire 2.150 la confezione da 500 grammi
Grissini integrali: nel sacchetto da 120 grammi, sono particolarmente ricchi dei principi nutritivi del grano intero, perché fatti con farina integrale al 100% – prezzo medio al pubblico lire 750
Pane integrale: realizzato con crusca e germe di grano – 110 grammi di prodotto corrispondono a circa 282 chilocalorie e coprono sul totale dall'11 al 19% del conto calorie giornaliero – prezzo al pubblico lire 1.140
Pasta di tipo integrale Barilla: a questa linea di prodotti appartengono le paste alimentari realizzate con semola di grano duro, germe di grano e crusca, macinati separatamente e mescolati al momento dell'impasto – prezzo medio al pubblico lire 1.250 la confezione da 500 grammi
Berselli, integrali dal mondo – Sono commercializzati da Berselli (via Privata Tacito, 20094 Corsico/Mi, telefono 02/44876) i prodotti Krisprolls, con frumento integrale, che arrivano direttamente da Malmoe, in Svezia. Contengono fibra di frumento integrale, ricca di vitamina. Vengono proposti come alternativa ai cracker e alle fette biscottate – lire 1.600 circa, al pubblico.
Per Buitoni, Gioppini e Croccanti – Nella linea integrale che è firmata dalla casa Buitoni, si trovano:

Cracker con farina integrale: fatti con farina tipo "0", farina integrale di frumento (minimo 30%), margarina vegetale, sale, farina di malto, lievito – impasto a lievitazione naturale – confezioni da 350 grammi, lire 2.230
Gioppini integrali: fatti con farina di grano tenero tipo integrale, olio d'oliva, lievito, sale, estratto di malto, farina di cereali maltati – la confezione da 250 grammi, lire 1.760
Crostini con farina integrale: prodotto da forno realizzato con farina tipo "0", farina integrale di frumento (minimo 33%), olio vegetale, lievito, semi di sesamo, estratto di malto, sale, destrosio, melassa, farina di cereali maltati – la confezione da 250 grammi, lire 2.350
Croccanti: prodotto da forno realizzato con frumento integrale tritato (54%), farina di frumento tipo "0", olio di soia parzialmente idrogenato, lievito, sale – la confezione da 200 grammi, lire 1.980
Biscotti con farina integrale: prodotto da forno realizzato con farina tipo "0", farina integrale di frumento (minimo 20%), zucchero, olio vegetale raffinato e idrogenato, burro, uova intere, amido di frumento, sciroppo di glucosio, miele, estratto di malto, polvere lievitante, sale, aromi naturali – la confezione da 330 grammi, lire 2.940
Fette biscottate: prodotto da forno realizzato con farina tipo "0", farina integrale di frumento (minimo 35%), destrosio, estratto di malto, olio vegetale, lievito, sale, farina di cereali maltati – la confezione da 360 grammi, lire 2.480
Risone Buitoni: il chicco viene privato della corteccia, formata da fibre grezze non commestibili, mentre viene lasciata quasi intatta la pellicola che lo ricopre. In tal modo – si legge in etichetta – il prodotto mantiene la più alta percentuale di principi nutritivi, quali le vitamine, le proteine, i sali minerali e le fibre alimentari – la confezione lire 2.430
Pasta di semola di grano duro tipo integrale: gli ingredienti di questa pasta sono semola di grano duro di tipo integrale con aggiunta di vitamine B_1, B_2, PP e sali di ferro – 100 grammi di prodotto hanno un

valore calorico di 309 chilocalorie – la confezione da 500 grammi costa, sia nel formato spaghetti, sia in quello penne rigate, lire 1.310

Pure per Gallo, riso integro

Riso Gallo integro: nei suoi chicchi vengono conservate le più importanti sostanze nutritive, proteine, vitamina B_1, ferro, potassio, fosforo e fibre vegetali; a questo riso viene tolta la "lolla", mentre il chicco resta integro e mantiene tutto il suo sapore. Riso Gallo integro cuoce in 20 minuti – lire 2.980 la confezione da chilo

Con Gram, più fibre e salute – Alla linea Gram appartengono:

Fiocchi di frumento: uniscono alla ricchezza in fibre alimentari del grano integrale un discreto tenore di proteine e un elevato apporto in amido – 100 grammi di prodotto hanno un valore calorico di 316 chilocalorie – ingredienti: frumento integrale, fruttosio, estratto di malto al pubblico lire 1.900

Fiocchi di cereali misti: ingredienti: fiocchi di crusca (crusca di frumento, farina di mais, sale); fiocchi di mais (granoturco, fruttosio, sale, estratto di malto), fiocchi di riso (farina di riso, crusca di frumento, glutine, sale) – 100 g di prodotto apportano 303 chilocalorie – il contenuto proteico è discreto, mentre gli zuccheri e i grassi sono molto limitati – lire 1.890

Fiocchi di crusca: ingredienti: crusca di frumento, farina di mais, sale – 100 grammi contengono 250 chilocalorie – prodotti senza aggiunta di zucchero, apportano un buon quantitativo di fibre alimentari dei cereali e contengono anche un discreto tenore di proteine e sali minerali – prezzo al pubblico lire 1.780

Anche Lazzaroni firma integrale

Germovita: con questo nome Lazzaroni propone una confezione di cracker integrali ai cereali misti, costituiti da: farina integrale di frumento, crusca, oli vegetali idrogenati, farina di grano saraceno, farina di segale, amido, lievito naturale, sale, siero di latte, estratto di malto, farina di avena, polvere lievitante, destrosio – la confezione, da 300 grammi, costa al pubblico lire 2.400

Cereali per la baguette – Come alternativa al comune pane integrale, la S.IN.PA di Saronno propone:

Retail: pane ai sei cereali, costituito da frumento, orzo, segale, avena, riso, granoturco, nei due formati "Demi Baguette" e "Petit Pain", entrambi nella nuova formula pane precotto e surgelato – la confezione da chilo costa 4.000 lire

Ikos con il marchio Demeter – Alcuni prodotti importati dalla Ikos (via Pessano, 7 – 20151 Milano – telefono 02/406238) sono contraddistinti dal marchio internazionale Demeter: in questo modo si individua la provenienza delle materie prime impiegate da aziende agricole biodinamiche. Tra queste troviamo:

Purè di frutta e di verdura Sunval: le confezioni da 190 grammi di purè di carote, di carote e mele, costano lire 3.700; se ne trovano anche di verdura e pasta, verdure e fiocchi d'orzo a lire 4.200 per vasetti da 220 grammi

Liofilizzato di verdura Sekowa: ingredienti: carote, patate, pomodoro, sale marino, barbabietole, cipolle, rape, cavolfiori, porri, prezzemolo, sedano, peperoni, piselli, aglio, spezie; un cucchiaio è sufficiente per una tazza di brodo – lire 16.000 la confezione da 250 grammi

Liofilizzato di frutta Sekowa: ingredienti: barbabietole, siero di latte, ananas, miele, ribes – lire 20.000 la confezione da 250 grammi

Merendina Kanne: ingredienti: miele d'api, cereali fermentati (segale, frumento, avena), nocciole, semi di girasole, uvetta, bevanda di pane (acqua, segale, frumento, avena) – lire 2.500 la confezione da 70 grammi

Fiocchi Holle: fiocchi croccanti (ingredienti: chicchi di frumento, zucchero, sale marino), lire 3.570, 100 grammi – fiocchi di grano e orzo, lire 5.000 la confezione da 400 grammi – fiocchi misti (grano, avena, orzo, segale), lire 1.250, 100 grammi, in diverse confezioni.

Pâté di verdure URD: a cinque gusti (carote, castagne, cipolle, funghi e nocciole) – vasetti da 200 grammi a lire 4.500

Crusken, fibre in compresse – Prodotte da Midy (via Piranesi, 38 – Milano), Crusken è un integratore alimentare ad alto contenuto in fibre, estratte da cereali e agrumi. Ingredienti: crusca di frumento, fibre del limone, proteine del latte, silice in polvere, amido di patate, magnesio stearato, acido sorbico. In etichetta se ne consiglia l'uso quotidiano (2-3 compresse bevute con abbondante acqua 3-4 volte al giorno) – lire 19.000 la confezione da 250 compresse

Pasta Misura, tipo integrale – Tutti i tipi di pasta Misura firmati da Plasmon, sono costituiti da semola di grano duro, cruschello di grano duro, cellulosa microcristallina, vitamine, antiossidante, acido ascorbico e fumarato ferroso – venduta al pubblico a 1.490 lire (prezzo consigliato), negli scaffali dei supermercati si trova anche a 1.240 lire. Alla linea Misura appartengono anche:

Cracker: ingredienti: farina integrale (80%), olio vegetale idrogenato, latte in polvere, polvere lievitante, estratto di malto, farina di soia, sale, lievito di birra, agente di trattamento della farina: acido ascorbico – calorie per ogni cracker 30 circa – prezzo consigliato al pubblico lire 2.720 la confezione

Biscotti: ingredienti: farina integrale (58%), zucchero, margarina vegetale, burro, uova, amido di frumento, sciroppo di glucosio, latte in polvere, estratto di malto, polvere lievitante, sale, aromi naturali – calorie per biscotto circa 30 – prezzo consigliato al pubblico lire 2.690

Biscotti al latte: ingredienti: farina integrale (58%), zucchero, margarina vegetale, burro, uova, latte in polvere, amido di frumento, sciroppo di glucosio, polvere lievitante, sale, aromi naturali – calorie per biscotto circa 30 – prezzo consigliato al pubblico lire 2.690

Fette: ingredienti: farina integrale (85%), lievito, zucchero, margarina vegetale, estratto di malto, sale, farina di cereali maltati – prezzo al pubblico lire 2.150

Crostini: ingredienti: farina di frumento, frumento integrale macinato (30%), grasso vegetale, zucchero, lievito, latte in polvere, sale, estratto di malto – calorie per ogni crostino circa 48 – prezzo consigliato al pubblico lire 2.000

Olof, dal cuore della Svezia – Distribuiti in Italia da Quaker Chiari & Forti (Milano, v. Monte Rosa 21, telefono 02/4987971) ci sono i crostini svedesi al frumento integrale Olof. Ingredienti: farina integrale di grano (68%), farina di grano tipo "0", grasso vegetale idrogenato, lievito e sale. La confezione, da 200 grammi, costa lire 1.800. Cento grammi di prodotto contengono: proteine 13,2 g, grassi 7,5 g, idrati di carbonio 73,9 g, per complessive 416 chilocalorie. Esiste anche la formula ai 4 cereali. Sempre distribuiti da Quaker Chiari & Forti ci sono anche i grissini integrali Baker's da 125 grammi

I prodotti integrali di Saiwa – Commercializzata dalla Nabisco, la linea di Saiwa ha anche alimenti integrali:

Cruscoro: frollini tradizionali rustici con farina integrale – la confezione da 500 grammi costa lire 2.750

Praemium integrale: cracker con 23 ore di lievitazione naturale nelle due varietà:
– integrali (cracker con il 100% di farina integrale, nelle confezioni da 220 g - lire 1.400 e 550 g - lire 3.100)
– e "senza aggiunta di grassi" (cracker con solo lo 0,4% dei grassi naturali contenuti nella farina; confezione da 180 grammi, lire 1.200)

Wasa, stile Germania – Commercializzate dalla Star, le fette di segale Wasa sono realizzate con farina integrale di segale, farina di frumento, crusca di frumento e d'orzo e sono cosparse di semi di sesamo – esistono nelle tre varianti Wasa fette di segale, Wasa fette integrali e Wasa fette con crusca – prezzo consigliato al pubblico lire 1.720 circa

Crusca vitaminizzata Kellogg's: commercializzata dalla Star, la linea Kellogg's dispone di un prodotto da prima colazione a base di crusca vitaminizzata – ingredienti: crusca di frumento, zucchero, malto, sale, vitamina PP, vitamine B_1, B_2, B_6 – la confezione da 375 grammi costa lire 3.000 circa.

V.P.

"GUARDA, MAMMA HA LE GAMBE!"
Delle tazze con le gambe? Con la bocca? Gli occhi? Il naso? I capelli? Che corrono? Saltano? Cantano? Ma è una pazzia! Proprio così: sono le Tazze Pazze Giglio. Sei tazze, tutte diverse. C'è lo scatenato-rompitutto. Il timidone-mammoletta. Il bonaccione. La ragazzina sbarazzina. Lo scugnizzo. Il negretto golosone. E c'è anche il bricco. Ma cosa dico bricco? Un Briccone! Le Tazze Pazze sono così pazze, che puoi farci tutto quello che vuoi. Puoi metterci il latte. Il caffè. La cioccolata. Il caffelatte o il budino o lo yogurt o la panna montata. E puoi metterci tutto quello che ti passa per la mente. Caramelle. Cioccolatini. Fermacarte. Spillini. Fiori. Bigliettini. Monetine. Matite. Penne. Pennarelli. Salatini. Olive. Noci e noccioline. Magari - idea pazza in Tazza Pazza - una piantina. E puoi metterci persino niente: anche da sola, una Tazza Pazza è benissimo accompagnata. Vuoi anche tu?
LE TAZZE PAZZE TE LE REGALA GIGLIO
Il Latte, il Burro e la Panna. Se vuoi prendere per il manico la tua Tazza Pazza, entra nel tuo negozio di fiducia e prendi subito al volo la tua tessera-punti!
GIGLIO
LATTE INTERO
Aut. Min. n° 4/66057 fino al 31/12/88
GIGLIO®
è meglio.
Associati Globe

BEPPE GRILLO

Lo yogurt gli piace davvero (e non è una questione di pubblicità!). Se dipendesse da lui, mangerebbe sempre a letto e solo cappuccini e brioches. Teme le briciole, il riso con il sugo e le tavolate numerose

Beppe Grillo fuori dal video ha un'aria mite. I modi sono quelli di un timido ben educato. Arriva tardi all'appuntamento, attorniato da un seguito di amici e collaboratori, e si scusa con garbo.
L'incontro avviene in un grande palazzo settecentesco della pianura padana dove il comico genovese presenta una "convention" di un club ippico. Un pubblico in pompa magna, tipo "Dinasty", e un pranzo con tante portate, a lume di candele, cui Grillo si sottrae: "Detesto mangiare con tanta gente. Nutrirsi è un'operazione intima, da fare in privato", dice.
Mentre gli altri pranzano e brindano, dunque, noi parliamo. Alle spalle i busti dei cardinali, antenati dei signori del palazzo, e gli affreschi che rievocano le delizie di un'Arcadia un po' contadina.

È vero che i suoi amici l'hanno soprannominata "brioche e cappuccino" per quella sua abitudine di alzarsi tardi, di saltare il pranzo di mezzogiorno e di nutrirsi solo di caffellatte?

"È vero, ma ora sono passato al tè: tanti cappuccini mi rendevano troppo nervoso e di notte avevo gli incubi, le allucinazioni... vedevo terribili giornalisti che mi interrogavano..."
Beppe Grillo è in ansia per lo spettacolo di cui deve occuparsi dopo il pranzo e per un altro che dovrebbe presentare a un'asta benefica. La sua faccia, da comico intelligente, è mutevole come quella di certi omini della pubblicità fatti con il pongo. In realtà Grillo, sia parlante sia muto, è anche un divo dello spot ed è difficile vederlo senza quella sua aureola da persuasore occulto. Entrato nella parte che più gli piace, quella dell'attore comico, trasgressivo e irriverente, fa di tutto per non smentirsi e cerca battute dissacratorie anche nelle risposte.

Come è stata la sua infanzia?

"Da bambino ero un furfantello, un caratteraccio. All'asilo, per esempio, ero uno dei pochi che non aveva mai la merenda. Io da piccolo non volevo che mia madre diventasse matta a prepararmi l'ovino, il panino... preferivo arrangiarmi da solo, mostrarmi indipendente. E così il più delle volte rubavo la merenda ai miei compagni che poi strillavano. Quelli che si facevano preparare il cestino a casa, io li odiavo. E poi, quando sono cresciuto ero ancora peggio, tiravo i gancetti di ferro con l'elastico nei polpacci delle bambine... ero tremendo".

E a tavola con i suoi come si comportava, di solito?

"Non mi piaceva stare a tavola seduto, composto, per un tempo infinito e, appena potevo, scappavo. Così ero sempre in qualche angolo a rosicchiare qualcosa per conto mio. Mio fratello era più disciplinato. Ma io alla fine riuscivo a strappare ai miei genitori quello che volevo: ero il più furbo e il più piccolo".
La bella faccia sensibile, incorniciata da una peluria che non è proprio una barba, i gesti inquieti di chi si aspetta ancora di essere braccato dal mondo, Beppe Grillo parla di sé bambino con un certo compiacimento, accartocciandosi con la mano il mento e un orecchio.

"C'è un odore che ancora oggi detesto, quello del riso con il ragù, un cibo che mi ricorda la cucina un po' unta della scuola. Quando ero piccolo, tentavano di farmelo mangiare, ma io scappavo, dicevo che stavo male, e poi cercavo di rubare un pezzo di pane, o qualcosa d'altro, che mangiavo tranquillamente, di nascosto".

Deve pur avere accumulato dei ricordi di cibi più allettanti...

"Mia madre cucinava bene le cose povere della cucina genovese ed era specializzata nei 'riciclaggi'. Con gli avanzi del pasto del giorno prima era capace di fare cose buonissime. Era una maga".

Per esempio?

"Se avanzava un po' di carne lessa o di arrosto, il giorno dopo ci portava in tavola dei buonissimi ravioli, oppure delle polpette di fantasia, con un po' di tutto. Oppure ci faceva il *rubattun* un vecchio piatto genovese a base di carne avanzata, pane grattugiato, uova, formaggio, odori: tutto ben macinato e passato, poi avvolto in uno straccio per dargli la forma di un cotechino e cotto a vapore. In casa lo si mangiava tagliato a fette con il purè. Era buonissimo. Mia madre faceva tutte queste cose buonissime..."
Il tono di Beppe Grillo mentre parla è quello un po' svagato di chi si racconta una favola, l'accento è genovese stretto.

"Di mia madre ricordo altre cose buonissime: per esempio le focaccine con dentro lo stracchino. Erano di pasta lievitata, ripiene di formaggio che si scioglieva; quelli erano tempi d'oro. Poi arrivò la decadenza, quando mia madre, come tanti altri, scoprì i sofficini. E allora tutta la famiglia andò in crisi. Ci proponeva sofficini in tutte le salse, ce li camuffava persino come cose fatte in casa".

E oggi come si comporta a tavola?

"La mamma non ce l'ho più, una moglie neppure, così mi arrangio. A Nervi, dove vivo e ho una casa, ho assunto da poco una 'tata' che mi cucina. Vedremo".
In realtà una casa, più due figli (Luna, nata nel novembre 1980, e Davide, nato nel febbraio dell'82) e alcune donne che a volte cucinano per la famiglia, Beppe Grillo ce l'ha. La casa è in Romagna, a Rimini, e quando ci capita i pranzi, anche se veloci, sono quelli della tradizione: sfogliata fatta in casa, minestre condite con il ragù, pesce, carne di maiale, custodita con sapienza.

"I miei figli sono in buonissime mani, quelle della mamma, che è una donna forte, e quelle della nonna, che è una bravissima cuoca – confessa Grillo –. Ma io sono un uomo di mare, non ho radici da nessuna parte. Mi piace andare e venire senza sentirmi legato a niente".

Lei ama mangiare in compagnia, con gli amici?

"Mangio preferibilmente da solo, a letto, con un vassoio. E intanto faccio altre cose. Scrivo, leggo... e alla fine ho accumulato tante briciole. Sì, si può dire che ho un po' il complesso della briciola, non tanto per il fastidio che dà a me, quanto per quello che pensano gli altri".

Non è una regressione all'infanzia?

"No, per me mangiare è un fatto intimo, come andare in bagno, non ci andrei con altre persone..."

E uno psicanalista cosa direbbe?

"No, non si tratta di compensazioni affettive. Io mangio di preferenza da solo perché mi piace usare le mani. Il cibo secondo me, è un fatto un po' primitivo... Ma se devo pranzare con qualcuno, ad esempio con una signora, non posso fare cattiva figura. So come comportarmi. Se poi c'è una persona con cui ho confidenza... allora va meglio".

E pranzi di lavoro, di affari: ne fa?

"No, per amor di Dio, non sono di quelli che a tavola fanno gli affari e parlano di lavoro. Mi piace frequentare i miei amici di sempre, quelli di San Fruttuoso, la zona di Genova dove sono nato, gente normale: venditori di fiori per i cimiteri, baristi, insegnanti. Preferisco stare lontano dalla gente di spettacolo. Voglio bene a Stefano Benni, autore del soggetto del film 'Topo Galileo' perché è un intellettuale, ma un puro".

Incontri amorosi a tavola?

"No, a tavola, no. Anche se c'è un'atmosfera particolare, un fondo musicale. A me piacciono solo le trattorie un po' rustiche, non i posti da coppiette".

È vero che ha cominciato a lavorare in un ristorante, a Genova, da "Simona"?

"No, da Simona ci andavo a mangiare pane e salame oppure due spaghetti, dopo aver lavorato. La mia esibizione in pubblico come comico avvenne al teatro 'Instabile' di Genova davanti a poco più di una trentina di persone. Era un teatro del tipo *underground* dove il pubblico stava un po' scomodo sulle panche".

Ma poi si è esibito anche nei ristoranti con la chitarra...

"Mi sono esibito anche in una tavola calda, ma senza chitarra. Facevo il mio spettacolo, dicevo le mie battute e alle spalle avevo un bancone ricoperto di piatti: sulla sinistra centinaia di polli allo spiedo e a destra montagne di insalate russe e maionese, una cosa pazzesca..."

Il cibo è stato sempre... aggressivo nei suoi confronti?

"Sì, c'è uno strano rapporto di odio-amore tra noi da sempre".

E allora come ha potuto fare la pubblicità allo yogurt?

"In fondo sono un igienista, mi piace mangiare sano. Lo yogurt, come il latte, è tra i miei cibi preferiti. Io non mangio quasi mai carne, e in genere sono abbastanza parco: non bevo alcol, non fumo, mi piace un buon piatto di trenette al pesto o di spaghetti con il pomodoro e sono capace, come stasera, di mangiare solo quelli. Non scelgo mai primo, secondo, dessert, una sequenza intera di un pasto".

Qual è la sua massima golosità?

"Polenta, polenta e poi ancora polenta: la mangerei anche in agosto. Sono le tradizioni del Bronx che affiorano..."
Non si capisce bene se quella sulla polenta è una battuta di colore o una vera golosità per Beppe Grillo. La sua abitudine a prendere in giro le persone e a dissacrare le cose, compreso il cibo, anche quando colloquia in TV con l'"iguana galattico" o lancia messaggi "telepatici" gli ha creato la fama di fustigatore di costumi, di un comico dal ghigno feroce, di un istrione.
In realtà Beppe Grillo sembra piuttosto un personaggio molto dolce, pieno di fantasia. Un sognatore, insomma. Così, per esempio, alla fine confessa di avere anche lui un sogno, nascosto nel cassetto.

"Vorrei fare un film non più solo come attore, ma con un soggetto e una regia tutta mia. Il soggetto non è ancora ben definito e non ne posso parlare, ma io intanto scrivo, prendo appunti, leggo. Nei personaggi che gli altri hanno creato per me, non mi sono mai ritrovato del tutto... Io voglio far ridere la gente, solo allora sto bene e mi sento tranquillo".
E così Grillo (l'ha confessato all'inizio) scrive il più delle volte a letto, tra le briciole delle "brioches", per concentrarsi meglio. Non sul cibo, sulle battute.

Laura Bolgeri

Attore comico, sempre alla ricerca di battute dissacratorie, Beppe Grillo è anche divo della pubblicità: eccolo, qui sopra, in un fotogramma televisivo

RAME, PER ESSERE SPRINT

Interviene, con alcuni enzimi, nelle reazioni chimiche che producono energia e collabora alla formazione dei globuli rossi; favorisce l'abbronzatura e aiuta a mantenere elastici la pelle e l'organismo

Il rame ha una proprietà: è un buon conduttore di elettricità e questa sua funzione caratteristica la ritroviamo anche all'interno dell'organismo. È, infatti, un elemento necessario per la produzione della mielina, ossia di quella guaina che ricopre tutte le fibre nervose e permette il transito dell'impulso nervoso.
Senza mielina il nervo si comporta come un filo scoperto e la trasmissione del messaggio dal cervello in periferia, e viceversa, non può avvenire.
Anche questo minerale prezioso, conosciuto e utilizzato già fin dal tempo degli antichi Egizi (4000 anni prima di Cristo) fa parte, quindi, della fornitissima miniera del nostro organismo, e si trova distribuito in tutti i tessuti. Un adulto ne dovrebbe avere circa 100 mg, concentrato soprattutto nel fegato, nel cervello, nel muscolo cardiaco e nel rene.
Secondo gli esperti, il fabbisogno quotidiano di rame per un adulto dovrebbe aggirarsi intorno ai 2-4 milligrammi, mentre nei bambini sarebbero sufficienti 1-2 milligrammi.
Recenti indagini negli Stati Uniti hanno evidenziato che nonostante il fabbisogno sia in fondo minimo, parte della popolazione assume troppo poco rame attraverso la dieta, e questa carenza è risultata marcata soprattutto nelle mense militari, negli ospedali, nelle case di riposo.
In realtà non dovrebbe essere poi così difficile approvvigionarsi di rame, in quanto ne sono ricchi alimenti consumati abbastanza comunemente.
Ne contengono il fegato, i cereali integrali, i legumi secchi, le verdure a foglie verdi, i funghi, il cioccolato.
Come per altri minerali, una fonte particolarmente ricca sono i prodotti del mare, soprattutto crostacei e molluschi. In mezzo chilo di scampi sono contenuti circa 2 mg di rame, in mezzo chilo di granchio oltre 5 mg e nella stessa quantità di aragosta addirittura oltre 9 mg. In questi organismi a sangue blu il rame ha, infatti, un ruolo fondamentale nel trasporto dell'ossigeno, paragonabile a quello del ferro (componente dell'emoglobina che fissa e trasporta l'ossigeno, negli animali a sangue rosso e nell'uomo).
Una ragione in più questa, per ricorrere spesso agli alimenti marini come valida alternativa alle proteine animali: oltre al contenuto proteico, infatti, ci forniscono minerali indispensabili come calcio, cobalto, fluoro, cloro, iodio, magnesio, fosforo, ferro, selenio, sodio, zinco e naturalmente rame.
E forse proprio in questo concentrato di minerali sta uno dei maggiori pregi dei prodotti del mare, che contribuiscono a rendere la nostra dieta mediterranea così valida per la salute.
Infine un'altra fonte di rame può essere l'acqua potabile, in quanto l'acqua si arricchisce del minerale scorrendo in tubature di rame.
L'organismo utilizza circa il 30 per cento del rame ingerito con gli alimenti. Il minerale viene assorbito nello stomaco e nel duodeno con l'aiuto di una sostanza presente nella saliva e nel succo gastroenterico che riesce a mantenere lo ione rameico in soluzione, nonostante la sua tendenza a essere insolubile. Dopodiché viene trasportato al fegato attraverso la corrente sanguigna venosa portale, in parte immagazzinato e in parte distribuito ai tessuti.
Ma andiamo a scoprire quali sono i compiti del rame oltre a quello di partecipare alla produzione della mielina del tessuto nervoso. Costituisce un componente importante nel meccanismo di assorbimento gastrointestinale del ferro, in quanto aiuta a ossidare lo ione ferroso, trasformandolo in ione ferrico, che è assorbibile. Per questa sua azione favorente l'assorbimento del ferro collabora attivamente alla formazione dell'emoglobina dei globuli rossi: il rapporto ottimale ferro/rame nell'emoglobina sembra essere 5:1.
Il rame, come altri minerali, è componente anche di molti enzimi, le sostanze "scintilla", senza il cui intervento non avvengono i continui processi chimici che fanno funzionare il complesso marchingegno del nostro organismo.
In particolare il rame interviene in un gruppo di enzimi indispensabili alle reazioni chimiche produttrici di energia. Funge da catalizzatore nelle reazioni di ossido-riduzione, inclusa la formazione di acqua da idrogeno e ossigeno: senza il rame reazioni di questo tipo potrebbero risultare esplosive. Ha un altro ruolo chiave nella formazione del collagene, sostegno proteico della pelle e dell'impalcatura corporea, ed è necessario per la formazione dell'elastina e della melanina.
L'elastina è la principale componente delle fibre elastiche muscolari e contribuisce a mantenere elastica la cute, mentre la melanina è il pigmento protettivo che viene prodotto quando ci si espone ai raggi solari ed è la responsabile dell'abbronzatura della pelle.
Il rame, inoltre, contribuisce anche alla formazione e al mantenimento del tessuto osseo, nel quale è contenuto in considerevole quantità.
Come componente dell'enzima superossido-dismutasi il rame sembra avere un ruolo importante nella protezione delle cellule dai danni indotti dalla presenza di radicali liberi di ossigeno, che si liberano come residui di molte reazioni chimiche all'interno dell'organismo. Queste molecole libere di ossigeno sembrano responsabili di effetti dannosi sulle cellule, a partire dai processi di invecchiamento.
Ultima presenza del rame nell'organismo umano è nel senso del gusto, nel cui corretto funzionamento sembra avere un ruolo preciso.
Quali sintomi può dare una carenza di questo eclettico minerale?
Un deficit di rame può determinare una pigmentazione anomala della pelle e dei capelli. Un calo nella produzione di elastina può provocare difetti di elasticità tessutale, pericolosa soprattutto a livello delle pareti dei vasi.
La sua mancanza può influire sull'assorbimento del ferro, con conseguenti anemie. Può essere compromesso anche lo sviluppo dei nervi per difetti nella produzione di mielina.
Infine si possono riscontrare disturbi nel senso del gusto.
Anche troppo rame, tuttavia, non fa bene. Un eccesso di minerale nell'organismo contrasta con altri minerali, come il manganese, il magnesio e lo zinco, e può dare disturbi quali insonnia, depressione, irrequietezza, aumenti pressori e addirittura disturbi mentali. Nella donna in gravidanza i livelli ematici di rame sono leggermente più elevati per effetto degli estrogeni, che garantiscono un adeguato apporto del prezioso minerale al feto e normalmente ritornano nella norma entro due-tre mesi dopo il parto.
Secondo molti studiosi questi livelli elevati di rame potrebbero in parte spiegare lo stato depressivo che spesso le donne accusano subito dopo il parto.

Cristina Kettlitz

COSA DICE IL MEDICO

LATTANTI A RISCHIO

Sono soprattutto i piccolissimi, se alimentati per troppo tempo con una dieta di solo latte, a presentare carenza di rame

"La carenza di rame nell'adulto è rara, mentre possono essere considerati a rischio i neonati prematuri", scrive la dottoressa Silvana Rapelli dell'Istituto di Fisiologia generale e chimica biologica dell'Università di Milano. "Una prolungata somministrazione di una dieta esclusivamente a base di latte vaccino, che è una delle fonti alimentari più povere di rame, fa sì che nei bimbi prematuri possa verificarsi una carenza del minerale, il che si manifesta con una diarrea cronica.
Altri fattori che possono determinare una carenza sono identificabili in una malnutrizione generalizzata, in un malassorbimento intestinale, oppure in una diarrea prolungata.
Possono essere considerati a rischio anche pazienti sottoposti per lungo tempo a nutrizione parenterale (per via endovenosa) con soluzioni povere di rame, oppure pazienti che devono seguire terapie a base di farmaci chelanti (che legano i minerali) come la D-penicillamina.
Esistono, inoltre, due malattie genetiche, la cui causa è ascrivibile a un'alterazione congenita del metabolismo del rame. La prima è la malattia di Menkes, o sindrome dei capelli ritti e contorti, che colpisce un neonato su 35.000 nati vivi. Si manifesta con una depigmentazione della pelle che risulta molto pallida, alterazione dei capelli, demineralizzazione dello scheletro, frequenza di aneurismi e disturbi neurologici, quali ipotonia, tremori e ritardo mentale.
La seconda è la malattia di Wilson, che colpisce un neonato su 100 nati vivi. In questi soggetti si ha una notevole riduzione nella velocità di incorporazione del rame nelle strutture adibite al suo immagazzinamento nel fegato e una ridotta escrezione del rame in eccesso attraverso la bile. Ne consegue un accumulo di rame a livello del fegato che comporta un danno alle cellule epatiche: successivamente si verifica una deposizione del metallo in altri distretti, nella cornea, nel cervello, nel rene, nei muscoli, nell'osso e nelle articolazioni, con conseguente degenerazione dei tessuti dove il rame si accumula e esercita un'azione tossica".

Nel piatto ci sono anche il rame e la malachite ("I Sassi" di Alfredo Ferri)

PYREX, SEI SEMPRE UNICA.

- Una gamma veramente completa per tipi e dimensioni, funzionale per ogni ricetta. • Versatile: va nel forno t nale e a microonde, in frigorifero e nel congelatore ed è elegante sulla tavola.
- Trasparente: consente di seguire meglio la cottura. • Non trasmette né assorbe odori, è assolutamente ig • Conserva a lungo il calore. • Facile da lavare, anche in lavastoviglie.

MOLTO PIU' DEL VETRO.

CBC

UNA GOCCIA D'OLIO, UN PIZZICO DI SALE

1 – Set per fondue bourguignonne completo di fornello e pentolina in rame (Fiore – lire 57.000).
2 – Oliera per pizza in metallo serigrafato (Fiore – lire 15.500).
3 – Oliera per pizza in rame da un litro (Ravardo – lire 65.000).
4 – Tinetto per aceto in legno, completo di supporti, rubinetto e trucioli di faggio per aiutare la formazione della "madre" e aromatizzare l'aceto (Sugherificio Spano – lire 85.000).
5 – Ampolla da olio in vetro con tappo in legno (Fiore – lire 59.500).
6 – Acetiera in ceramica con coperchio in legno (Koivu – lire 33.500).
7 – Vaso in vetro per conserve sott'olio e sott'aceto da litri 0,75 con guarnizione a tenuta ermetica (Sugherificio Spano – lire 5.000).
8 – Vaso da conserve da litri 0,50 (Sugherificio Spano – lire 4.500).
9 – Insalatiera e posate in legno, resistono solo a un lavaggio a mano. (Koivu – lire 23.400).
10 – Olierone con beccucci salvagocce e tappi trasparenti, ideali in cucina, sono di Guzzini (Fiore – lire 7.600/cad.).
11 – Ampolle in vetro per olio e aceto con tappo cromato di linea moderna (Fiore – lire 8.500/cad.).
12 – Set sale e pepe, olio e aceto in vetro, con vassoio e tappi in metallo nero (Fiore – lire 75.600).
13 – Saliera in ceramica dalla forma insolita (Koivu – lire 11.600).
14 – Tappi universali salvagocce in diversi colori (Sugherificio Spano – lire 1.300/cad.).
15 – Macina sale e macina pepe in vetro (Casalinghi Solferino – ogni singolo pezzo, lire 25.000).
16 – Macinino per il pepe in ceramica bianca e metallo dorato (Casalinghi Solferino – lire 25.000).
17 – Set olio e aceto in porcellana bianca e tappo in sughero (Koivu – lire 14.000).
18 – Oliera doppia in vetro formata da due ampolle: quella esterna per l'olio e quella al suo interno per l'aceto (Fiore – lire 44.500).
19 – Aceti aromatici in cinque gusti diversi, completi di mensolina in legno (Mimosa – lire 17.000).
20 – Ampolle con aromi pronte per essere riempite di olio o d'aceto (Mimosa – lire 9.000/cad.).

Cristina Poretti

Hanno collaborato:
CASALINGHI SOLFERINO – Via Solferino 12, Mi
FIORE – Via Lamarmora 31, Milano
KOIVU – Corso Europa 12, Milano
MIMOSA ERBORISTERIA – Via Solferino 12, Mi
RAVARDO – Via G.G. Mora 2, Milano
SUGHERIFICIO SPANO – Via F.lli Bronzetti 9, Mi

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

foto GianRuscani

LA PULIZIA DEL FRIGO

di Giorgio Donegani e Giorgio Menaggia
Consulenti CE.S.N.OR.

Da quando è nato, circa cinquant'anni fa, il frigorifero ha cambiato notevolmente il suo aspetto e ha diversificato sostanzialmente le sue funzioni. Il principio conservante, tuttavia, e cioè il freddo, è rimasto inalterato, e rappresenta ancora oggi il più importante metodo di conservazione degli alimenti.

L'uso del freddo presenta numerosi vantaggi: non modifica nella struttura l'alimento, non è distruttivo di principi nutritivi e, se utilizzato in modo idoneo, può conservare un cibo per lungo tempo. Possiede, però, un limite: è un metodo batteriostatico, cioè non elimina i germi, ma ne blocca o ne rallenta solo lo sviluppo. È molto importante, quindi, specie nella refrigerazione, controllare che l'apparecchio sia efficiente e pulito per evitare che sorgano inconvenienti igienici e danni anche economici.

Pulizia uguale risparmio

La manutenzione dell'apparecchio comprende una serie di operazioni periodiche che vanno svolte per renderlo efficiente e igienicamente sano.

Le principali norme per un buon funzionamento sono importanti non solo per avere un risparmio di energia elettrica, ma soprattutto per non diminuire il potere refrigerante del frigorifero.

La collocazione di questo elettrodomestico deve risultare lontana da fonti di calore (forni o termosifoni) e distare almeno 10 cm dalla parete di appoggio. Quest'ultima precauzione serve per evitare il surriscaldamento della serpentina esterna, raffreddata ad aria, e la successiva drastica diminuzione del potere raffreddante. Almeno una volta all'anno questa serpentina va pulita accuratamente con una spazzola o con un'aspirapolvere, facendo attenzione a non romperla dove vi sono le giunture.

Per una perfetta efficienza del frigorifero è bene controllare di tanto in tanto le guarnizioni della porta che devono essere sempre integre, morbide e resistenti, non incise o giallognole, e senza odore di plastica invecchiata.

Altro fattore determinante per garantire un buon funzionamento dell'apparecchio è lo sbrinamento periodico. La formazione di brina diminuisce il potere refrigerante e di conseguenza la conservazione dei cibi. Questa operazione, in alcuni modelli è automatica, in altri manuale. Un buon metodo consiste, per esempio, nel riporre una o due bacinelle d'acqua bollente all'interno del frigo o del congelatore, naturalmente dopo aver staccato la presa elettrica. Il vapore dell'acqua farà sciogliere il ghiaccio e ne favorirà il distacco con l'apposita spatola. Non bisogna usare coltelli o altri oggetti impropri per non rischiare di rigare o ancor peggio forare le pareti della cella o i tubi refrigeranti.

L'interno del frigo dovrebbe esser pulito almeno una volta al mese, smontando i vari ripiani e le griglie. Per pulire le pareti interne è ideale l'impiego di un panno inumidito in una soluzione di acqua e aceto o succo di limone, oppure acqua tiepida e bicarbonato di sodio (1 cucchiaio ogni 2 litri di acqua).

L'aceto svolge un effetto disinfettante, sgrassante e deodorante, e i suoi eventuali residui non comportano rischi per la salute. Lo stesso vale per il bicarbonato di sodio. È bene non usare mai polveri abrasive per non rigare le superficie, né detersivi o saponi per non lasciare residui che possono venire a contatto con i cibi. I ripiani smontati possono essere lavati anche con detersivi purché sciacquati poi con acqua corrente e asciugati con un panno morbido. Contenendo cibi di diversa natura, nel frigorifero può avvenire lo sviluppo di diversi odori non sempre gradevoli che possono alterare quello naturale dei vari alimenti. In questo caso basta riporre una tazzina di aceto durante il funzionamento del frigo. In alternativa si può usare nello stesso modo il latte, che possiede una capacità di assorbire gli odori estranei. In tal caso bisogna far attenzione a non lasciare residui e a non far alterare il latte nel frigo. Se non si vogliono usare i metodi "classici" si possono trovare in commercio appositi prodotti deodoranti a base di carboni attivi il cui funzionamento è semplice e igienicamente sicuro. Dal Giappone sono arrivati altri tipi di deodoranti per frigo con azione ozonizzante che svolgono anche azione batteriostatica. Il loro impiego è, però, ancora limitato.

Nessun residuo, per favore!

Rispetto al congelatore, il frigorifero è senza dubbio più rischioso per l'inquinamento microbico. Il congelatore, infatti, lavora a 20-30 gradi C sottozero, mentre la temperatura del frigo oscilla tra lo 0 e i 10 gradi sopra lo zero. Nonostante la maggior parte dei microrganismi preferisca temperature medie (20-40 gradi C sopra zero), alcuni di questi, chiamati *microrganismi psicrofili*, crescono bene sotto i 20 gradi fino al punto di congelamento. Il problema della pulizia del frigo non scaturisce propriamente dal rischio di alterazione degli alimenti in esso conservati, ma dall'alterazione di eventuali residui di cibo che possono rimanervi a lungo e che facilitano la crescita di microrganismi contaminanti.

Le gocce di latte fuoriuscite dal contenitore oppure il terriccio della verdura ancora sporca, possono costituire una fonte di propagazione di germi.

Il congelatore, invece

Come si diceva il congelatore offre meno rischi igienici del frigorifero. Almeno una volta l'anno bisogna sbrinarlo osservando le medesime regole già viste per il frigorifero. Durante lo sbrinamento, gli alimenti surgelati possono essere posti in speciali borse termiche e messi nel frigorifero anche per 5/6 ore.

Per il congelatore va posta un'attenzione particolare all'asciugatura delle pareti una volta lavate, poiché l'acqua residua formerebbe nuovamente brina una volta che il congelatore riprenda a funzionare.

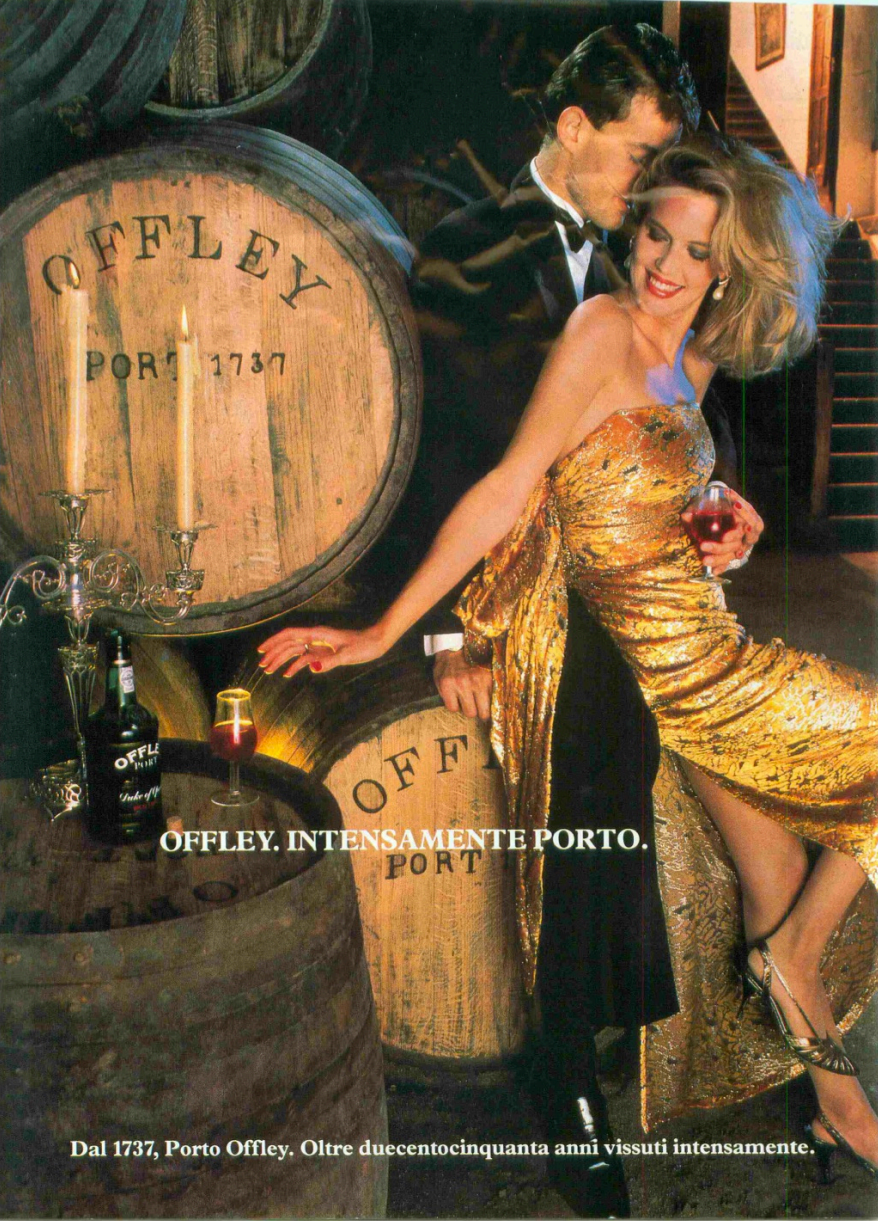
Nel caso in cui si lasci spento il congelatore o il frigo per lunghi periodi, è bene lasciare semiaperto lo sportello o anche introdurre all'interno una tazza di aceto per evitare odori sgradevoli.

La salute fa gola a tutti. Ed è bella perché è varia.

La salute è bella perché è varia: quale Paese al mondo vanta una maggiore varietà di prodotti alimentari del nostro? Olio, pasta, riso, ortaggi, frutta, uova, pollame, formaggi, carni e pesci di casa nostra: il nostro corpo ha bisogno di tutto.
Però non di troppo. La salute è un gioco di equilibrio. Equilibrio non solo delle quantità – che sono sempre in relazione all'energia che si spende – ma anche delle giuste combinazioni di alimenti. Date perciò un'occhiata al riquadro che classifica gli alimenti secondo le loro specifiche proprietà nutritive.
La salute è un frutto di stagione. Un frutto goloso e ricco, maturato al sole e colto al momento giusto, quand'è nel pieno trionfo delle sue sostanze nutritive. Ed è, oltretutto, anche più a buon mercato.
Salute, insomma, è mangiare all'italiana: una tradizione intelligente e sana.
E soprattutto buona.

Ecco una classificazione degli alimenti secondo i loro specifici apporti di sostanze nutritive (vitamine, grassi, carboidrati, proteine e minerali). Un corretto progetto alimentare prevede ogni giorno in tavola almeno un alimento di ognuno dei gruppi, ma non sempre lo stesso.

1 - Carne, pesce e uova.
2 - Latte, yoghurt e formaggi.
3 - Pane, pasta, riso, altri cereali e patate.
4 - Legumi secchi: fagioli, piselli, ecc.
5 - Grassi da condimento: olio di oliva, altri olii, ecc.
6 - Frutta e ortaggi giallo-arancione o verde scuro: pesche, albicocche, uva, carote, peperoni, ecc.
7 - Ortaggi a gemma e frutta acidula: agrumi, cavolfiore, lattuga, fragole, ecc.

Una tradizione buona, intelligente, sana. Mangiare all'italiana.

LE SPEZIE

IL CREN

di Hector Arruabarrena

Nome scientifico: il *Cren-Rafano* si chiama, in botanica, *Armoragia rusticana*; nei paesi dell'Europa centrale, che l'hanno conosciuta quasi contemporaneamente, questa spezie è nota con il nome di *Cren* (è così in francese e pure in tedesco, dove cambia solo l'iniziale: *Kren*). Diversa, invece, l'origine del nome in inglese: *Horse-radish*, perché in Inghilterra il *Cren* arrivò più tardi. In Italia questa spezie è nota soprattutto con il nome di *Erbaforte* e *Barbaforte*.
Cos'è: il Cren è la radice di un'erba perenne della famiglia delle *Cruciferae* che può raggiungere anche un metro di altezza. L'infiorescenza ha la forma di una pannocchia, con fiori a quattro sepali e quattro petali bianchi.

Da dove viene: originario probabilmente dell'Asia e dell'Europa orientale, è tra le spezie più note fin dall'antichità, anche perché veniva utilizzata per usi culinari e medicinali.
Come si trova: il Cren che si trova in commercio è la radice della pianta (che si raccoglie a fine estate), alla quale sono state tolte le radici laterali e che è stata lavata, tagliata in pezzi e divisa a metà, per la lunghezza. Una volta raccolta, la radice viene messa a essiccare al sole e poi conservata in vasi di vetro. La radice fresca, tuttavia, ha un aroma molto più intenso.
Come si utilizza: il Cren ha proprietà simili a quelle della senape e talvolta sostituisce quest'ultima in cucina. In vendita si può trovare anche abbinato a olio e aceto, come condimento per ogni tipo di verdura.
Ottima con la carne di maiale, con le salsicce; si può usare sulle patate al gratin, con crauti, barbabietole, cavolini di Bruxelles, fave e fagioli. Il Cren insaporisce pure pesci al forno o bolliti, ma si può inserire anche in salse per carni. È raccomandabile grattugiare la quantità necessaria, di volta in volta, per mantenere più intenso e a lungo l'aroma.
Curiosità: il Cren-Rafano, così come le aringhe e il pane azimo, è uno degli ingredienti di base della cucina semita.

Foto di Hector Arruabarrena e Angela Magni

POLLICE VERDE

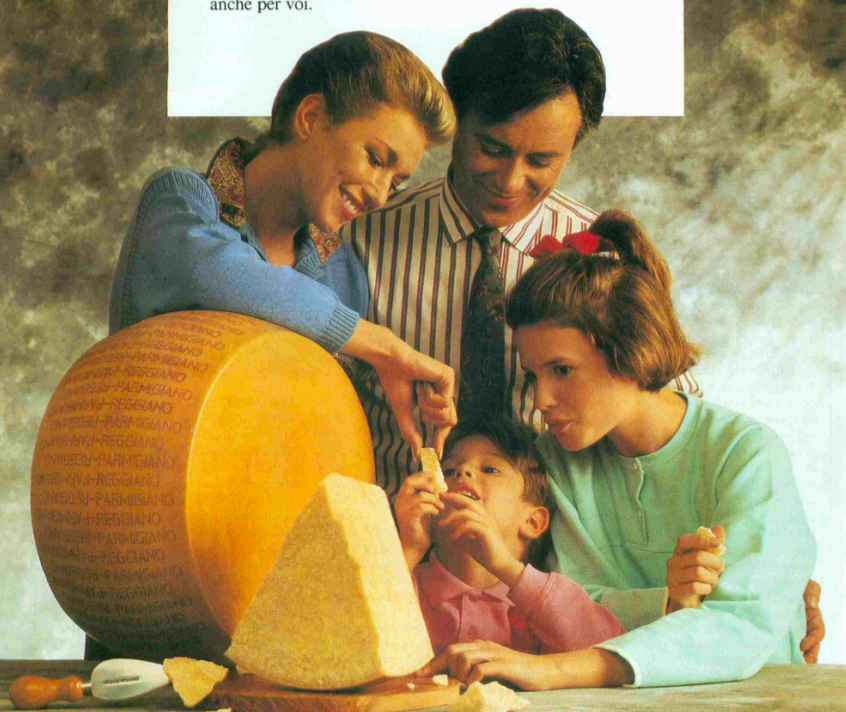
NUOVA TERRA, NUOVO VASO

di Elena Lonardi

È ormai al termine l'esplosione estiva del verde e dei fiori; adesso è ora di cominciare a darsi da fare per predisporre tutto in vista della fioritura dell'anno prossimo. Per primo, bisogna estirpare senza pietà tutta la vegetazione delle piante annuali (che durano una sola estate); hanno già assunto, infatti, il tipico aspetto disadorno che denuncia la fine del loro viaggio. Chi ha la pazienza di seminare piante annuali, invece di acquistarle dai vivaisti già sotto forma di pianticine, ne raccolga ora i semi e li collochi in bustine di carta, segnando su ciascuna il nome della specie. La terra dei vasi che le hanno ospitate va vigorosamente dissodata, meglio sarebbe setacciarla per liberarla di ogni traccia di radice o altro, trovandola così nelle migliori condizioni al momento di riutilizzarla.

Il mese di ottobre è anche il più indicato per il rinvaso delle piante che sono a dimora ormai da due-tre anni e, crescendo in altezza e in chioma, si sono ingrandite anche come apparato radicale: ora non riescono più a nutrirsi con la poca terra rimasta. Cambiar vaso con uno più grande sarà per loro un vero sollievo. Ma attenzione, è bene non esagerare nel diametro del nuovo vaso, perché contrariamente a quanto appare, un alloggio esageratamente più grande rispetto a quello precedente le affatica e le costringe a un superlavoro che si traduce in tanta radice e poco sviluppo in superficie. Perciò, il nuovo vaso superi quello vecchio di soli tre/quattro centimetri di diametro (proporzionalmente sarà anche più alto). Quella del travasare è una operazione apparentemente facile, ma che va condotta con intelligenza: una pianta travasata come si deve dà subito segni di acclimatamento, mentre quella mal travasata rimane immobile, non dà segni di vita, quasi volesse vendicarsi del disagio che ha subito. Non si tratta di estirpare la pianta, di scrollarla, mettendone a nudo le radici, come probabilmente fa chi non ha esperienza, e poi di sistemarla nel nuovo vaso colmo di terra nuova: questo equivarrebbe a provocarne la morte sicura. Si prepara, invece, sul fondo del vaso una barriera per impedire all'acqua dell'annaffio di disperdersi troppo velocemente (di solito si utilizzano pezzetti di coccio). Sopra si fa uno strato di terra setacciata e mescolata a un fertilizzante, o, meglio ancora, si ricorre a un terriccio speciale, come il "Terriccio fertilizzante" della Cifo, che è ricco di sostanze organiche e sali nutritivi, e assicura alla pianta travasata un immediato benessere. A questo punto, ecco l'operazione più complessa: la pianta va tolta dalla sua vecchia dimora con il suo "pane" di terra attorno assolutamente intatto. Per farlo è necessario posare una mano sulla superficie della terra, tenendo la pianta tra le dita, rovesciare il vaso e dargli dei piccoli colpi sulle pareti, in modo da poter estrarre l'intero pane di terra e radici senza disperderne nemmeno un pezzetto. Con grande cura lo si colloca sopra lo strato di terriccio preparato, e con lo stesso terriccio si colma l'intercapedine che è rimasta tra il pane di terra e la parete del nuovo vaso. Non basta, però, riempire questo spazio, occorre pressare il terriccio di rinforzo: i giardinieri professionisti lo fanno aiutandosi con un bastoncino che, infilato ripetutamente nella terra nuova, la comprime, consentendo così di aggiungerne altra, e così via fino ad arrivare al livello della terra vecchia. Si conclude con uno strato finale in superficie, che si comprime con le mani, e infine si annaffia abbondantemente. È evidente che se si tratta di una pianta di dimensioni grandi questa operazione va fatta con l'aiuto di qualcuno, ma il procedimento è lo stesso.

Le piante che vengono travasate esigono che la loro terra venga dissodata in superficie, liberata dalle tracce delle erbe parassite e rinforzata con una spolverata di solfato di ferro.

SPECIALE LIBRI

ESCLUSIVAMENTE PANE

di Manuela Lazzara

Pane all'olio, al latte, al pepe, al vino, al miele, integrale con avena, condito al formaggio. Una lista di panini speciali da "boutique"? Semplicemente un elenco di alcuni dei cinquanta e più tipi di pane preparati in Grecia già nel V secolo a.C. Nulla di nuovo sotto il sole, viene da pensare leggendo la documentatissima storia di questo alimento. Una storia affascinante, che va di pari passo con quella dell'umanità e che si intreccia con quella dell'agricoltura.

Forse una storia così completa, in Italia, non esisteva ancora. A metterla insieme, con l'aiuto di Mila Contini e altre collaboratrici, ha pensato Antonio Marinoni, Presidente dei panificatori d'Italia e del mondo. Panificatore lui stesso, anzi, figlio d'arte, Marinoni è anche promotore di iniziative per la lotta contro la fame nel mondo e ideatore della Carta del Pane, una guida per i giusti abbinamenti fra pane e companatico.

Già dal prologo il libro comincia ad avvincere e stuzzicare; racconta di come i primi agricoltori della storia non siano stati gli uomini, ma... le formiche; una rivelazione nata dalle osservazioni nientemeno che di Charles Darwin. Di aneddoto in racconto il libro ripercorre poi tutta la storia del grano, dei cereali e della panificazione, dall'alba dell'umanità al Duemila, senza trascurare la storia della macinazione e del forno. Lo fa in maniera precisa e molto documentata, ma senza pedanteria: anzi, si fa leggere "come un buon pane" (l'espressione, con altre frasi fatte e proverbi, è tratta anch'essa da un capitolo del libro). Il pane, ha veramente fatto la storia dell'umanità nella sua doppia veste di alimento e simbolo, fin dalla biblica affermazione: "Guadagnerai il pane con il sudore della tua fronte".

Anche nell'antica Roma, si apprende fra altre cose, ce ne erano moltissimi tipi. Il pane, anzi, era veramente status symbol: infatti ne esisteva uno esclusivo per i senatori, uno per i cavalieri, uno per il popolo e uno per gli spettatori del circo, uno per gli schiavi e uno per i ghiottoni. La monumentale tomba del fornaio, ancora visibile a Roma a Porta Maggiore, ne racconta la storia attraverso immagini e bassorilievi e ne testimonia l'importanza. Un'urna a forma di cesta raccolse le spoglie della moglie del fornaio. Una cesta vera e propria, racconta il libro in un altro capitolo, era usata in Germania nel Medioevo per ridurre a ragione i panificatori disonesti. Venivano infatti rinchiusi là dentro e calati in uno stagno dove erano tenuti... in ammollo finché non si ravvedevano e promettevano di fare il pane a regola d'arte.

Essere panificatori, non era cosa da tutti. Alla guilda, la corporazione più antica, si accedeva solo se vi avevano già appartenuto i genitori. I giovani facevano un tirocinio di tre anni, con uno "stage" all'estero.

Fare il pane, si sa, è un mestiere faticoso. Molti secoli fa gli addetti lamentavano malattie professionali, come l'asma da farina o il "ginocchio da fornaio". Tutto questo non è che un assaggio di quanto è presentato nel libro che, nelle sue trecentoventiquattro pagine, racconta proprio tutto, compresa la storia dei grissini e quella della Torta Saint-Honoré (San Onorato, per chi non lo sapesse, è il patrono dei panificatori) e risolve anche l'annosa questione: fare "la scarpetta" è "bon-ton" o no?

Lo completano ricette per preparare tanti tipi di pane e per utilizzare quello raffermo. Insomma, un libro davvero interessante, da leggere per divertirsi e imparare, e poi da tenere bene in vista nel proprio scaffale di cucina.

Il libro s'intitola:
PANE: storia, tradizioni, ricette
di Antonio Marinoni
Edizioni Achantus – Lire 30.000

Particolare della "Natura morta", con pane e fichi, di Louis Melendez (Museo del Louvre)

Un Mondo di Emozioni

LA FANTASIA

Un sogno infantile: il tenue ricordo di ieri è la certezza di oggi.
ALNOCHROM, forme dolci e linee pulite, unite in una disinvolta composizione arredativa.

ALNO è il prestigioso marchio tedesco leader mondiale nella produzione di cucine componibili.
Con una notevole organizzazione, forte dei suoi 2000 addetti, e con continui investimenti nella ricerca tecnologica, ALNO è in grado di offrire una gamma di oltre 20 modelli in più di 60 varianti di colore.
ALNO garantisce la superiore qualità dei suoi prodotti per 5 anni.
ALNO un'esperienza senza confini per soddisfare qualsiasi gusto ed esigenza arredativa.

Per informazioni e richiesta di catalogo scrivere a
ALNO ITALIA S.p.A. - AL/C.
Casella postale 755 50100 FIRENZE

ALNOCHROM. *Modello disponibile in quattro varianti di colore*

L'ANGOLO DELLA "COMMANDERIE DES CORDONS BLEUS DE FRANCE"

a cura di Toni Sarcina

IL MENÙ OGGI

È finalmente ripreso, con successo, il ciclo di riunioni su questo argomento che, come si sa, ha una sede permanente nella Delegazione Liguria.
Questa volta siamo passati dalla teoria alla pratica nella riviera di Levante con i piatti d'apertura grandi protagonisti. Ne daremo ampio resoconto fra qualche tempo, con foto esemplificative.
Intanto, un grazie alla Delegata regionale Annamaria Marini e al suo gruppo di Commandeurs, in particolare Danila Zino, per la collaborazione dimostrata.

ASPARAGI DA VENEZIA

È possibile preparare un *menù* che, con qualche opportuna... variazione sul tema, abbia l'asparago come ingrediente di base? Certamente sì. La testimonianza viene dal 36° incontro gastronomico che la Commanderie triveneta – guidata dal suo Delegato Sergio Luciano Preo – ha organizzato alla trattoria "da Domenico" alle Grave, nel Trevigiano, in località Lovadina di Spresiano. Una trattoria che proprio sulle specialità culinarie ricavate dall'asparago ha fondato la parte maggior della propria meritata rinomanza. Dopo un aperitivo di frritturette miste, in parte calde, si è passati a un antipasto di carpaccio decorato con asparagi crudi, seguito da un fagottino "di stagione". Quindi, come primo piatto, un risotto di bruscandoli, altra specialità locale. Come secondo piatto, invece, un filetto di sogliola con salsa di asparagi, seguito dai classici asparagi in salsa d'uovo. E, come variante, un capretto allo spiedo "targato" Preo, sovrintendente del *menù*.
Al dessert, infine, una torta "sabbiosa" e un cestino di mousse di fragole, con biscottini trevigiani. Il tutto, servito con vini Brut, Prosecco sur Lie, Cabernet franc e Verduzzo di Ramandolo, usciti dalla Cantina Club Treviso.
Ospiti d'onore sono stati due autentiche autorità nel campo enologico: il prof. Tullio De Rosa e il cav. Angelo Serafin, prestatisi a far da bersaglio alle curiosità dei Commandeurs. In questa occasione, non va dimenticato il puntuale *excursus* storico-gastronomico di Angelo Serafin sulle qualità riconosciute di questa verdura, né il sermone in difesa della bontà di un vino del '71, presente a tavola, che ha sfatato il pregiudizio sulla difficoltà di bere dei vini eccessivamente invecchiati.
E, a proposito di pregiudizi, il prof. De Rosa (che ha fatto chiarezza con il suo "distinguo" fra spumante e champagne) ha spezzato una freccia in favore del "famigerato" tappo corona.
Partendo dal presupposto secondo cui circa il trenta per cento dei vini vengono "rovinati" dal tappo di sughero, il prof. De Rosa ha difeso la bontà del tappo corona, che "tecnicamente – ha affermato – può definirsi perfetto. Per proporlo il problema non è tecnico, ma solo psicologico. Il tappo corona non è, infatti, l'artefice della mediocrità dei vini sulle cui bottiglie è stato applicato; ciò è una questione di immagine che dipende solo dal suo bassissimo costo".
"È ora quindi – ha concluso De Rosa – di accettare il tappo corona anche nella confezione dei vini fini. Esso, infatti, merita la nostra stima di tecnici".

UN'OCCASIONE DALLE LANGHE

Come già annunciato, il 28 e 29 avrà luogo in Piemonte, nell'Astigiano, la prima edizione del "Premio per il miglior allievo di istituto alberghiero italiano", con l'assegnazione di una borsa di studio per uno stage in un albergo o ristorante europeo di grande fama.

La manifestazione si preannuncia particolarmente interessante in quanto, essendo la stagione e la zona le più favorevoli a una perfetta degustazione dei famosi tartufi d'Alba, i Commandeurs piemontesi hanno promesso una stuzzicante e abbondante dimostrazione gastronomica "tartufata".
Il pernottamento e la cena della prima serata nelle Langhe sono già una garanzia: La Locanda del Sant'Uffizio e "Beppe" di Cioccaro.
La seconda tappa, invece, è ancora avvolta nel mistero ma gli organizzatori promettono faville.
Come sempre i posti sono pochi e, per entrambe le manifestazioni, le prenotazioni dovranno essere effettuate presso la Segreteria Generale di Milano (telefono 02/8397000).

APPUNTAMENTI DEL MESE

Si tratta di una vera e propria "kermesse" gastronomica in un periodo piuttosto compresso.
L'8 e il 9 di questo mese, primo incontro della Commanderie con la tradizione e le novità della cucina triestina.
Questo il programma:
arrivo previsto per il pomeriggio di sabato 8 all'Hotel Duchi d'Aosta, con un ottimo benvenuto gastronomico nello stesso Hotel.
Alla sera, trasferimento in uno dei più celebrati ristoranti italiani e, sicuramente, il più famoso di Trieste: il Suban (dal nome del nostro Commandeur Mario Suban). Qui si potrà assistere a un saggio di professionalità con un excursus storico della cucina triestina e della sua evoluzione attuale.
Il giorno successivo, trasferimento in battello al Castello di Miramare e conclusione a tavola con una massiccia rassegna di piatti di pesce presso il Ristorante "Principe di Metternich".

GLI ASTRI IN CUCINA

CON VENERE, PIÙ "IN"

di Emma Pereira De' Souza

♈ ARIETE

Soltanto attraverso azioni precise e comportamenti energici si possono affrontare e risolvere numerosi impegni e problemi. È anche necessario usare fino in fondo il senso della misura. Con Marte nel segno c'è rischio di fratture o slogature.

♉ TORO

Alcuni positivi influssi astrali permettono di usufruire di tutte le necessarie energie per impostare e risolvere positivamente molti programmi di lavoro. Rinnovati nell'immagine e con un pizzico di ottimismo nel cuore, i nati nel segno saranno pronti a vivere in pieno i favori del destino.

♊ GEMELLI

Il mese si presenta molto favorevole ai business, e anche i problemi domestici in sospeso possono essere risolti. Per alcuni c'è la possibilità di chiudere con un legame ormai quasi inesistente. È giunto il momento di cambiar pelle e di passare a nuove e più felici situazioni.

♋ CANCRO

La disarmonica posizione del Sole e di Mercurio può ostacolare il bisogno di libertà, il desiderio di indipendenza. È un mese in cui occorrerà esercitare la pazienza. Inoltre, è ancora la disarmonica posizione dei valori celesti a rendere necessaria molta prudenza prima di avviare investimenti economici.

♌ LEONE

Dopo qualche piccola indecisione iniziale, sarà possibile condurre in porto un progetto di studio o di lavoro perché sarà ottimamente sostenuto da Marte che offrirà, inoltre, diverse occasioni per avere successo. Ogni nota dolente potrà essere superata anche con un pizzico di arguzia.

♍ VERGINE

Periodo particolarmente intenso per le native del segno. Le configurazioni astrali molto positive produrranno una notevole forza dinamica. Una maggiore e davvero straordinaria fiducia renderà tutte estremamente combattive e competitive. Venere sarà amica e regalerà doni d'amore.

Dal 23 settembre al 22 ottobre il Sole, nel suo moto apparente, transita nel fascinoso segno della Bilancia e noi torniamo a parlare di VENERE che, oltre a governare il segno del Toro, è anche il pianeta "signore" della Bilancia. L'influsso del pianeta sui due segni si differenzia perché Venere, in un segno di terra come il Toro, tende a materializzare tutto e fa vivere, almeno tendenzialmente, nell'edonismo più sfrenato, mentre Venere nel segno della Bilancia affina il gusto innato per tutto ciò che è bello e fa odiare le volgarità, portando i nativi a compiere nette distinzioni tra la quantità e la qualità. Chi è governato da Venere interpreta la vita in funzione dell'armonia, della bellezza e dell'arte. I "venusiani" non cercano mai di arrivare alle loro mete con la prepotenza, ma sempre attraverso le relazioni. Essi danno molta importanza al denaro che ha – secondo loro – la sola funzione di far ottenere ciò che desiderano. In amore sono teneri, dolcissimi ed esteriorizzano i loro sentimenti con tutta tranquillità e molto spontaneamente. Difficilmente sono capaci di offendere o ferire...
Durante il mese di ottobre Venere transiterà nel segno della Vergine, tanto analitico e sensibile, e porterà una certa riflessione nelle scelta degli amori.
Del transito di Venere in Vergine si avvantaggeranno anche gli altri due segni di terra: il Toro e il Capricorno. L'estate sta per lasciare il passo all'autunno. È il momento per la natura di riposarsi, e godere ancora dei frutti dell'estate. I menù del mese, quindi, dovrebbero essere improntati alla più totale semplicità per poter dare all'organismo la possibilità di disintossicarsi da qualche "stravizio" commesso durante l'estate. È anche consigliabile avere un'accurata igiene della gola – organo governato da Venere e particolarmente bersagliato in questa stagione.
Ottimi sono gli sciacqui di infuso di salvia, o di succo di limone, oppure di acqua e bicarbonato. E non dobbiamo sottovalutare le proprietà dell'ortica perché è un eccellente depurativo del sangue, aumenta l'attività del metabolismo, attiva il ricambio e garantisce... un eccellente performance nelle attività sessuali.

♎ BILANCIA

Marte disturba tutto l'assetto astrale del segno. È assolutamente indispensabile trovare il modo e il tempo per rilassarsi e affrontare un leggero calo di forma. L'azione protettiva di Giove comunque sosterrà per tutto il mese le persone più vulnerabili. È un momento in cui non ci si può abbandonare alla pigrizia.

♏ SCORPIONE

La fase planetaria del mese è neutra: nessuna paura quindi se in qualche momento si potrà avere l'impressione di vedere il cielo tutto nero. L'amicizia, la vita sociale, i rapporti interpersonali saranno il punto di forza di questo periodo. La situazione amorosa può essere molto appagante.

♐ SAGITTARIO

È un mese un po' turbolento caratterizzato da transiti astrali dissonanti. Il bizzarro comportamento di Venere può far vivere a giorni alterni le storie d'amore. Fortunatamente Marte, molto armonico al segno, produrrà dei benefici effetti per ottenere una smagliante forma fisica.

♑ CAPRICORNO

Non è certo il mese adatto a perdersi in progetti irrazionali o esageratamente ambiziosi: è il momento della concretezza. È consigliabile programmare meglio le "uscite". Astri positivi in amore, anche se occorre un riordino delle idee.

♒ ACQUARIO

L'elemento significativo di questo mese è il transito favorevole del Sole verso il segno, che caricherà di allegria le giornate. È il momento giusto per rimettersi a nuovo, per crearsi una nuova immagine o per occuparsi meglio del proprio fisico. Anche l'amore è carico di sollecitazioni positive.

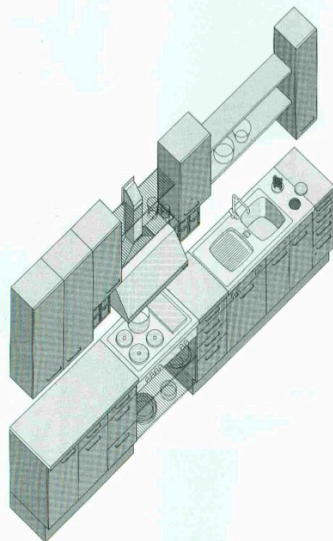
♓ PESCI

Molteplici e contraddittorie influenze planetarie riguardano il segno e non permettono di delineare con chiarezza la situazione che si rivela per lo più instabile. In amore c'è il rischio di essere attratti dal misterioso e dall'equivoco, che possono generare situazioni compromettenti.

PARMA & GOURMET

Summit di alta gastronomia. Tema: la cucina francese. Divisa bianca impeccabile e religio ncentrazione, gli chef creano. Dai segreti delle loro mani ai candidi guanti del Maître. Al tavolo, consensi unanimi. In cucina, per festeggiare, sono tutti d'accor dolcezza del Prosciutto di Parma stagionato ad arte. Tout court. Un'alta qualità garantita dalla maestria dei Produttori e dalla tutela onsorzio del Prosciutto di Parma.

PROSCIUTTO DI PARMA. IL GUSTO ITALIAN DEL SUCCESSO.

DENOMINAZIONE D'ORIGINE TUTELATA

FANTASIA DI FRUTTA TROPICALE

Ananas, mango, kiwi e arancia a fette, mandarancio a spicchi, melone in palline, guava, pesche e albicocche a metà, inoltre fichi, nespole, lychees snocciolati, macedonia di frutta e cocktail tropicale: in tutto 14 varietà di frutta per la nuova linea "Tropical Fruit Naty's", conservata in sciroppo di zucchero oppure in succo naturale. Tantissimi gusti nuovi, selezionati e confezionati direttamente sul luogo d'origine (Nuova Zelanda, Taiwan, Thailandia, Sud Africa, Sud America) e distribuiti in esclusiva da Natex International Trade s.r.l.

DALLA NUOVA ZELANDA KIWI "DOC"

I kiwi neozelandesi sono diventati "doc"; dal mese di giugno, infatti, si presentano sul mercato con il marchio "New Zealand Kiwifruit Authority" che assicura al consumatore un prodotto di qualità. Questo marchio di garanzia viene applicato esclusivamente ai frutti che hanno superato i severissimi controlli del Ministero dell'Agricoltura Neozelandese. La Nuova Zelanda è il primo produttore mondiale di kiwi, con 189.000 tonnellate prodotte nel 1987 (al secondo posto c'è l'Italia), ma è anche il primo Paese in cui questo frutto venne introdotto dalla Cina agli inizi del secolo. Ed è proprio per caratterizzarne la provenienza tutta neozelandese che il nome botanico "Actinidia chinensis" (o uvasprina cinese) venne trasformato in kiwi, dal nome dell'uccello privo di coda, simbolo della Nuova Zelanda.

UN PREMIO A PRATICITÀ E DESIGN

Per la sua collezione di pentole "Professionale", firmata Arthur Krupp, la Sambonet ha ottenuto a Francoforte il premio "Design Plus '88". Creata da Piero Fornara, capo progettista del Gruppo Sambonet, questa linea di vasellame da fuoco e da tavola si contraddistingue per l'eleganza e la funzionalità delle forme, studiate per i diversi tipi di cottura. È caratterizzata, inoltre, da una struttura solida (che nasce dalla fusione di due materiali: Alumann 3003 e acciaio) e da una superficie in ossido duro che garantiscono ottima distribuzione del calore, grande resistenza alle abrasioni e una antiaderenza perfetta.

A SCUOLA DI CIBO

Ogni mercoledì, dal 12 ottobre fino al 7 dicembre, si terrà presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia di Brescia, un "Corso informativo sull'alimentazione". L'iniziativa, realizzata dal Comune di Brescia e dall'ENAIP Lombardia, prevede un ciclo di nove conferenze, integrate da materiale illustrativo e completate con visite guidate ad aziende produttrici e strutture di trasformazione. Questi gli argomenti in programma: dalla vite al vino; dall'ulivo all'olio; il latte; i prodotti caseari; i cereali; il pane e la pasta; la carne; le carni alternative e i legumi; rapporto tra alimentazione e salute. Per informazioni rivolgersi all'Assessorato Servizi Sociali di Brescia (tel. 030/29831) oppure presso l'ENAIP (tel. 030/2691541-2691396).

CAMPIONATO EUROPEO DI PIZZA

Michele Accetta di Punta Marina (Ragusa) si è aggiudicato il titolo di "1° pizzaiolo europeo 1988" durante una gara organizzata presso la pizzeria Tirrenia, lungo il litorale di Anzio (Roma). Secondo e terzo classificato, rispettivamente, Nicola Grittani e Domenico Laurenti. Oltre alle coppe i vincitori si sono portati a casa una forma di Grana Padano (intera per il primo, solo metà a testa per gli altri due). La manifestazione si è tenuta nell'ambito dell'annuale congresso dell'APES (Associazione Pizzaioli Europei e Sostenitori), svoltosi qualche mese fa ad Anzio. Nel corso dell'incontro si è tenuta l'elezione del nuovo Consiglio che ha visto riconfermati, per il prossimo triennio, il presidente Antonio Primiceri, il vice-presidente Antonio Pace, il segretario generale Maria Teresa Bandera. Il raduno si è concluso con uno spettacolare pizza-show, ovvero una performance di pizze d'autore offerte al pubblico insieme a birra, Coca Cola e vino.

EXPO VIP: LA RISTORAZIONE SI DÀ APPUNTAMENTO

Dal 4 all'8 novembre, appuntamento alla Fiera di Milano per Expo Vip, importante rassegna di attrezzature e servizi per la ristorazione ad alto livello. La manifestazione è riservata agli operatori del settore e ai ristoratori che hanno saputo conquistare un alto prestigio professionale e che fanno dell'"immagine" del loro locale un obiettivo di primaria importanza. Quattromila metri quadrati, allestiti nel padiglione 14 III (ingresso da via Gattamelata); 150 espositori, oltre 12.000 visitatori previsti: questa in cifre l'importanza della rassegna che si potrà visitare dalle 9 alle 18 di ogni giorno, con orario continuato. Un ristorante elegante, un locale raffinato, un'atmosfera "giusta" sono certamente il complemento ideale al buon cibo: così molti ristoratori, nel nostro Paese, hanno personalizzato i propri spazi con idee e attrezzature che rendano il più confortevole possibile la sosta dei clienti. E ambienti soft, dove sia piacevole mangiare e chiacchierare, hanno trasformato molti ristoranti in luogo di appuntamento anche per meeting di lavoro, riunioni di affari, occasioni di incontro conviviale e professionale. Expo Vip, realizzata dall'EXPO CT – Ente Manifestazioni Commercio e Turismo con il patrocinio della Camera di Commercio, Industria, Artigianato e Agricoltura della Provincia di Milano, si articola in una serie molto vasta di settori espositivi: la tavola, la sala, la cucina, le bevande, i cibi, la cultura, l'arte contemporanea, l'antiquariato, le decorazioni floreali, i servizi professionali, il tutto visto nell'ottica dei prodotti, delle attrezzature, dei servizi. Sono previste anche manifestazioni collaterali alla rassegna: convegni, seminari e giornate di studio, nonché iniziative promozionali serviranno a dare stimoli e suggerimenti. Molte le categorie interessate: oltre a quelle direttamente collegate alla ristorazione, infatti, saranno presenti antiquari e mercanti d'arte moderna, che presenteranno opere originali ispirate alla gastronomia, librai ed editori, che esporranno libri di cucina nuovi e antichi e riviste specializzate ("La Cucina Italiana" compresa).

NOVITÀ-MESE

ESTETICA GASTRONOMICA: UNA IDEA DA TORINO

È stato inaugurato a Torino (via Cavour 24) il nuovo showroom Bulthaup, creato dall'architetto Mario Eydallin e dalla moglie Sylviane. Oltre a presentare i modelli dell'azienda tedesca e a offrire progetti personalizzati, questo spazio costituirà anche la sede ideale per avviare esperienze di "estetica gastronomica". Da questo autunno, infatti, sotto la guida di Romana Bosco, direttore della scuola di cucina "Il Melograno", si svolgeranno attorno ai fornelli della cucina La Cornue (installata nello showroom) alcune serate dedicate al piacere e all'estetica del cibo. In occasione dell'apertura dello showroom i fornelli de La Cornue sono stati tenuti a battesimo dallo chef Jean Claude Hay de "Les Cuisiniers français", la più prestigiosa associazione di chef francesi.

È GIÀ ORO PER LE OLIMPIADI

In occasione dei XXIV Giochi Olimpici di Seul, la Corea – nota agli appassionati numismatici per la sua antichissima tradizione in questo campo – ha coniato delle monete d'oro e d'argento (in tutto 4 serie)) che hanno per tema i monumenti dell'arte, il folclore e lo sport coreani e gli sport olimpici. La novità assoluta è che per la prima volta in una emissione olimpica viene coniata una moneta d'oro da un'oncia (pari a 31,1 grammi di oro puro), utilizzando oro 925/1000 (ossia 22.2 carati). La tiratura è limitata a 5000 pezzi per il mercato europeo, di cui solo 300 disponibili in Italia. Il costo di una moneta da un'oncia è di 1.430.000 lire e della metà per quella da mezza oncia. Decisamente più accessibili, invece, le monete d'argento che costano 100.000 la coppia. In Italia vengono distribuite dalla Intercoins di Milano (tel. 02/806474), ma si possono prenotare anche presso i principali sportelli bancari.

VINO, SEMPRE PROTAGONISTA

Per promuovere e qualificare l'immagine del vino (che negli ultimi anni ha subito una profonda crisi che ne ha diminuito il consumo soprattutto in Italia), l'Ente Nazionale Interprofessionale per la Valorizzazione del Vino, con il sostegno del Ministero dell'Agricoltura e Foreste, conduce da diversi mesi un'importante campagna di informazione, articolata in spot televisivi e pagine pubblicitarie. L'Ente, inoltre, ha messo a disposizione della stampa materiale e schede informative sul consumo, la produzione, l'export e l'import del vino. Ai dati tecnici si affianca una parte letteraria in cui viene tracciata la storia del vino, partendo dal periodo neolitico, quando già lo si ricavava pigiando, in fosse scavate nei terreni argillosi, i frutti della vite selvatica con bacche di rovi, lamponi e sambuchi. Vengono poi citate le opere di letterati che hanno dedicato intere pagine (se non addirittura capitoli) alla vite e al vino, mentre è riservato agli appassionati sommelier il "dizionario" degli aggettivi del vino che raccoglie quasi 300 termini.

LA CVCINA ITALIANA

NEL PROSSIMO NUMERO:

PIATTI CALDI PER IL GRANDE FREDDO

ITINERARI GOLOSI: IN MONFERRATO, SULLA VIA DEL VINO

LE RICETTE PER IL MICROONDE

TUTTI I DOLCI PER IL TE'

TEMA DEL MESE: BUONE E VERSATILI, COME LE MELE

LE NOSTRE INCHIESTE: COME MANGIA CHI INVENTA LA PUBBLICITÀ ALIMENTARE

RINGRAZIAMO

tutte le ditte che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi fotografici

CERAMICHE F.LLI DEPRETIS
piatti (pag. 39); piatto e pirofila neri (pag. 59); piatto e ciotole (pag. 69)
GUALDO TADINO (Perugia)

CITTÀ DEL SOLE
burattino (pag. 27)
Via Camperio 10, MILANO

COIN
tovaglia (pag. 25 e 27)
In tutti i negozi Coin

CROFF
piatto (pag. 40); piatto ovale e salsiera (pag. 63); piatto, pirofile e ciotoline (pag. 76/77)
In tutti i negozi Croff

FIORE
piatti, pirofila, portaspezie, sale-pepe e cucchiaini (pag. 49); sale-pepe (pag. 51); oliere (pag. 55); cucchiaini (pag. 65); paletta da dolci (pag. 67); pirofila con supporto in paglia (scheda)
Via Lamarmora 31, MILANO

GABBIANELLI Ceramiche d'Arte
piastrelle in cotto (pag. 42 e 59)
Via S. Pietro all'Orto 11, MILANO

GINGER di Fulvia Cristoforetti
occhiali antichi (pag. 25)
Via Meravigli 17, MILANO

KOIVU
piatti (pag. 41, 72/73); ciotole e portapane in legno (pag. 117): tazze e ciotole (pag. 119)
Via Cerva 25, Corso Europa 12, MI

LA PORCELLANA BIANCA
ciotola (pag. 27); piatto e pirofila (pag. 51); pirofile (pag. 53); bicchiere e tagliere in marmo (pag. 61); bicchiere (pag. 63); piatto e tortiera (pag. 65); lattiera (pag. 119)
Via dell'Orso 7, MILANO

LA TROTTOLA
teatrino (pag. 27)
Corso di Porta Vittoria 50, MILANO

PIRAL - Coop. Stovigliai
pentòla (in copertina); pentola alta, casseruola e pirofila (pag. 44/45)
Via P. Casarino 153, ALBISOLA (Savona)

REX CERAMICHE ARTISTICHE S.P.A.
piastrelle Trussardi (pag. 39)
Via Viazza 30, FIORANO MODENESE (MO)

RONCORONI Il Tuttocarta
maschera di pulcinella (pag. 27)
Via Broletto 39, MILANO

SIMAS s.a.s.
tagliere (pag. 77)
Via XXIV Maggio 8, ARONA (NO)

TOGNANA - Porcellana d'Italia
piatto e insalatiera (pag. 55); piatto rettangolare (pag. 57); piatti e ciotole (pag. 78/79)
Via Capitello 22, CASIER (TV)

VETRERIA ROCCO BORMIOLI
bicchiere (pag. 40)
Via Genova 4/a, PARMA

LA POSTA DEL CUOCO

di Cirillo

IVANA L. (Parma) – In un albergo del Trentino mi è stata servita una crostata al cui centro ardeva una zolletta di zucchero. Invano ho tentato di ricreare l'effetto utilizzando vari liquori: dopo pochi secondi tutti si spegnevano.

Riprovi, usando alcol puro per dolci, a 90°. Intrida bene la zolletta di zucchero tenendola su un piattino a parte, l'appoggi sul dolce e le dia fuoco.

DONATELLA B. (Vicenza) – Non ho trovato risposta ad alcuni piccoli quesiti (sono alle prime armi) in nessun testo: mi aiutate voi? Le uova da cuocere alla coque oppure da rassodare si devono mettere in acqua calda o fredda? Come sbucciarle senza che l'albume rimanga attaccato al guscio e si rompa? Quali sono i giusti tempi di cottura?

Le uova si possono cuocere alla coque o rassodare sia in acqua calda sia fredda. La cottura in acqua calda permette di determinare meglio il tempo di cottura, quella in acqua fredda di diminuire i rischi di rotture. Per quest'ultimo problema, occorre evitare di sottoporle a forti sbalzi di temperatura (per esempio dal frigo all'acqua bollente). Si può anche praticare un forellino nel guscio e mettere nell'acqua di cottura un po' d'aceto. Se si cuociono parecchie uova alla volta, converrà calarle in acqua tutte insieme, in un cestellino, sia per evitare differenze nei tempi di cottura, sia per attutire l'impatto con il fondo della pentola. Per quanto riguarda i tempi, si tenga presente che un uovo grosso impiegherà 4 minuti, e non i regolamentari 3, per cuocere alla coque. Ci vorrà un minuto in più anche se l'uovo è molto freddo o non di giornata. 10', non uno di più, sono il tempo ottimale per le uova sode. L'acqua di cottura dovrà sobbollire, mai bollire: l'albume risulterà più morbido. Appena tolte dall'acqua, le uova alla coque vanno aperte e quelle sode sgusciate per evitare che il calore continui a cuocerle. Per sgusciare senza problemi le uova sode, conviene picchiettare il guscio incrinandolo completamente. Appena tolte dall'acqua bollente vanno messe sotto acqua corrente fredda. Se non si usano immediatamente, le uova sode vanno tenute immerse nell'acqua: restano più morbide.

GIOVANNA R. (Forlì) — Leggo da sempre il vostro giornale e la notizia dei prossimi corsi con il cuoco de "La Cucina Italiana" mi ha riempito di gioia. Nella lettera del Direttore, a settembre, ho letto: "...attenzione alle pagine dedicate ai corsi di cucina...". Sfogliando e risfogliando il numero non ho trovato le indicazioni promesse.

Le pagine con le informazioni erano inserite in fondo al giornale soltanto nelle copie distribuite a Milano e Lombardia. (Non per escludere i lettori delle altre regioni, ma per darne comunicazione agli allievi più probabili). Chi fosse interessato può richiedere questo dépliant alla sede dell'IPCA, p.za Aspromonte, 15/A – 20131 Milano.

EZIO C. (Casalmaggiore – Cremona) – Avrei piacere che trovasse spazio sulla vostra posta la mia offerta di una cinquantina di bottiglie da collezione di vini delle più prestigiose case vinicole nazionali, a partire dal 1939 fino al 1970, tutte in ottimo stato di conservazione.

Chi fosse interessato, può mettersi direttamente in contatto con il lettore, telefonando al numero 0375/42550.

FERNANDA S. (Cuneo) – Mi piacciono molto gli arrosti ripieni e i polpettoni, ma non sono sicura di sapere bene tutto ciò che serve per una perfetta riuscita. Per esempio, si può usare per la farcia sia carne cotta sia cruda? A cosa servono le uova e sono veramente indispensabili? E il pane ammollato nel latte? Perché voi suggerite sempre l'uso di pancarré?

La risposta alla prima domanda è senz'altro sì: per un polpettone o per il ripieno di un rotolo si possono usare resti di carne (o, volendo, di pesce) già cotti, così come si può usare la carne cruda, macinata, che cuocerà insieme con il suo involucro (ci vorrà un po' di tempo in più). Le uova servono a legare la farcia dandole consistenza. Se per qualche motivo (per esempio nel caso di diete particolari) si vogliono eliminare, si potranno sostituire con della panna, che renderà il composto più morbido, oppure con il pane ammollato nel latte e ben strizzato. Noi proponiamo le fette di pancarrè perchè sono uniformi e nella farcia non rimangono pezzetti di crosta interi. Si può, usare però, anche della mollica di pane raffermo.

RITA (Versilia) e SILVIA (prov. Torino) – Ci hanno chiesto di inviare loro delle ricette. Purtroppo non ci hanno mandato l'indirizzo per una risposta privata, sempre necessario nel caso di richieste di questo genere, dato che non possiamo pubblicare intere ricette in questa pagina. Ci scrivano di nuovo, indicando il recapito, e provvederemo a soddisfare le richieste.

INDICE DELLE RICETTE DI QUESTO FASCICOLO OTTOBRE 1988

Le ricette con questo simbolo sono "rapidissime". In questo indice sono indicate con l'asterisco (*)

LA CVCINA ITALIANA

Direttore responsabile
Paola Ricas
Redazione
Vitalba Paesano (*redattore capo*)
Manuela Lazzara Pittoni
Cristina Poretti
Rosy Prandoni (*revisione*)
Grafica e impaginazione
Carla Pozzati
Nerina Vailati
Cucina sperimentale
Walter Pedrazzi
Regina Cameli
Segreteria di redazione
Loredana Diana
Direzione editoriale
Enrico Mayer
Ufficio commerciale
Laura Pellegrino
Direzione tecnica
Edmondo Pradella
Hanno collaborato a questo numero:
AIS (Associazione Italiana Sommeliers), Massimo Alberini, Hector Arruabarrena, Enza Bettelli, Laura Bolgeri, Isa Bonacchi, Cirillo, Riccardo Di Corato, Giorgio Donegani, Flavio Guberti, Cristina Kettlitz, Elena Lonardi, Giorgio Menaggia, Emma Pereira De' Souza, Paola Pierelli, Maria Grazia Predolin, Patrizia Rivani Farolfi, Enrico Saravalle, Toni Sarcina, Anna Paola Scalzo.
Per le foto: APT di Lodi, Archivio Polenghi, Hector Arruabarrena/Angela Magni, Gian-Rusconi, Claudio Piovesana, Giuseppe Pisacane.

Direzione e Redazione: tel. 873172 - 878880 - 807767. **Direzione commerciale:** tel. 8693813. **Amministrazione:** tel. 807158. **Prezzo per copia** Italia L. 5.000. **Copie arretrate** Italia L. 10.000.

Concessionaria per la pubblicità
SPI - Soc. per la pubbl. in Italia S.p.A. via Manzoni 37, 20121 Milano, tel. 02-63131 - Sedi in tutta Italia.

Fotocomposizione: News - Via Nino Bixio, 6 - Milano. **Fotolito:** Lito-scan Bencetti - Via Gallarate, 116 - Milano. **Stampa:** Nuovi Istituto Italiano d'Arti Grafiche - Bergamo. **Carta:** Roffset/0 della CTS. **Distributore** esclusivo per l'Italia: A. & G. Marco - Via Fortezza, 27 - Milano - tel. 25261.
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.

Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Abbonamenti:
Un anno (12 numeri): Italia L. 52.000; estero L. 82.000; estero via aerea L. 155.000; annate rilegate L. 65.000. Assegno bancario o vaglia postale a Editrice Quadratum S.p.A., Via della Posta, 10 - 20123 Milano; conto corrente postale numero 14466205.
Ufficio Abbonamenti, Via della Posta, 10 - 20123 Milano - tel. 804784 - 8692283.
Spedizione in abb. postale Gruppo III/70.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 1988 Accertamento Diffusione Stampa: ADS